



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1KG17429	ImageGroup:	I1KG17727
LCCN:	n/a	ISBN:	n/a

Title:	ལྟོ་ཁྲི་རིག་རྒྱལ་མཁའ་ (དུས་དེབ།) wAr Na'i rig rlabs/ (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	sarnath, varanasi, u.p.
Publisher:	editorial board
Date:	2004-
Volume:	13
Total Volumes:	20
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at M/S Satluj Infotech Images, E-45, Sector 27 Noida, District Gautam Buddha Nagar, U.P. 201301 via New Delhi, IN for the Tibetan Buddhist Resource Center, 150 17th st., New York, NY 10011, U.S.A 2006. Comments: 6/2014

ॐ श्रीगणेशाय नमः

[illegible]

- 佛身之種類
- 佛身之種類
 - 佛身之種類
 - 佛身之種類
 - 佛身之種類
 - 佛身之種類

ཐོག་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་།

Class No:

Acc. No. D: M-194

LTWA (Manuscript)

DHARAMSALA. H.P.

རྒྱ་མཚོ་འཕེལ་བའི་ཡུལ་།

ལྷན་དུས་ལོ་གྱི་ཆེས་མཐོའི་གཞུང་ལག་

སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་མའི་

ལ་ཁྱེད་ཚུམ་རིག་

དུས་དེབ།



༡༠༡༠

༡

ཚུམ་སྒྲིག་པའི་གཏམ།



ད་ལན་རིག་སྒྲུབ་ས་ཚུམ་སྒྲིག་པས་སྒྲིང་བར་འདོད་པའི་གཏམ་འདི་ནི་ཆོག་ཕྱག་ལེན་གྱི་སྒྲོལ་རྒྱུན་
ཅམ་ཞིག་གི་ཁ་གཡང་མིན་པར། རོལ་རྒྱན་དང་འབག་ཞལ་སོ་སོར་ཕྲལ་ནས་བདེན་པ་དང་དངོས་ཡོད་ཀྱི་
སྐད་ཆ་འགའ། གཟུ་པོར་གནས་ཤིང་རྒྱ་འབྲས་སྒོ་མིག་དང་ལྡན་པའི་རང་ནས་བརྗོད་རྒྱུ་ཡིན། དེ་ཡང་། ཁོར་
ཡུག་འདི་ནས་ཁ་ལས་ལག་པ་མང་ཅམ་བརྟན་ཐུབ་མཁན་གྱི་སྒྲོལ་གཞིར་བའི་གྲངས་འཁོར་རྗེ་མང་རྗེ་མང་དུ་
བསྐྱེད་མིང་བྱ་སྐད་《རིག་སྒྲུབ་ས》དུས་དེ་བའདི་བཞིན་གནས་འདིར་སྐྱེ་བ་སྒྲངས་ནས་མི་ལོ་བདུན་ལ་རྒྱུགས་
ཆོག་བཏོད་ཟིན། དེ་ནི་ཁོར་ཡུག་འདིར་ཚུམ་རིག་དུས་དེ་བའི་ཅིག་གི་ཆོ་ཆད་རིང་ཤོས་དེ་ཡིན། དེ་ཡང་ཡིན་
དེ། མིག་སྒྲར་འདས་པའི་ལོ་དེའི་རིང་ལ་དུས་དེ་བའདིས་སྒྲོལ་མ་མང་པོ་ཞིག་ལ་ཚུམ་རིག་ནི་ན་བས་ཉན་པ་
འབའ་ཞིག་དང་ཁིད་རྒྱུན་སྒོ་ལ་བཟུང་བ་ཅམ་མིན་པར། ལག་གི་འདུ་བྱེད་ཀྱིས་དངོས་སུ་བྱི་རྒྱུ་ཡོད་པའི་གནས་
ལུགས་ལ་ངེས་ཤེས་རྟེན་ཐུབ་པར་བཅོས་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ན་ཉམས་བཤད་དུ་ཅང་མི་འགོ། ལྷག་པར་སྒྲོལ་མ་
མི་ཉུང་བ་ཞིག་གི་ཚུམ་འབྱེད་ཀྱས་པ་བལྟས་བལྟས་རིག་རིག་ལ་ཡར་རྒྱས་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་ཚུགས་སུ་བསྐྱོད་
དང་སྐྱོད་ཐུས་ཡིན་པ་ནི་སྒྲོལ་མ་རང་ཉིད་ཀྱི་རག་ནས་སོས་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་དང་གཟུར་གནས་མང་པོའི་རྒྱུན་
ལམ་དུ་སྒྲུང་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། འོན་ཀྱང་། ཐུབ་འབྲས་དེ་དག་ནི་རིག་སྒྲུབ་གཅིག་པུའི་འབག་འཆག་ལས་
བྱུང་བ་ཞིག་མིན་པར་ཁྱེད་ཀྱི་ཆོ་ཆད་མའི་རྟེན་ཅིང་འབྲེལ་བྱུང་གི་ལག་ལེན་དང་། སྒོས་སུ་རང་སྒྲོལ་གྱི་འདོན་
སྐྱོང་གིས་དངོས་ཤུགས་བརྒྱད་གསུམ་ནས་བཀའ་སྒྲོལ་དང་ལམ་སྟོན་དེ་བཞིན་དཔལ་འབྱོར་གྱི་མཐུན་རྐྱེན་
ཅི་དགོས་གང་ལེགས་སྦྱར་བའི་ཉེར་ལེན་སུན་སུམ་ཆོགས་པ་ལས་ད་གཟོད་བྱུང་བ་ཞིག་རེད། མཆམས་འདིར་
ཁོ་སོས་དུས་དེ་བའདིའི་ཚུམ་པ་པོ་དང་སྒོག་པ་པོ་ཀུན་གྱི་ཆབ་བྱས་ནས་རང་རེའི་མཐོ་སྒྲོལ་གྱི་འདོན་སྐྱོང་དང་
དཔལ་ལྡན་ཉེ་བའི་རིགས་བདག་མཆོག་ལ་སེམས་ཁོང་གི་ཟབ་ས་ནས་སྤྱགས་རྗེ་སྒྲིག་དུ་ཆེ་ཞེས་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་
པེད་རིག་སྒྲུབ་སྒྲིག་ཁང་ནས་རང་ཀུས་གང་སྤྱགས་ཀྱིས་《ལྷ་ཆའི་རིག་སྒྲུབ་ས》ཞེས་པའི་དུས་དེ་བའདི་བཞིན་
ལོ་རེར་འདོན་ཐེངས་གཉིས་འདོན་བཞིན་ཡོད། དེ་བཞིན་ལོ་ལྷོ་ཕྱིར་བཞུགས་པོད་རིག་པའི་མཁས་དབང་
དང་སྟན་འགྲུལ་པ། ཚུམ་པ་པོ་དང་ཆེད་ལས་པ་སོགས་གདན་ཞུས་ཀྱིས་《པོད་ཀྱི་གཙུག་ལག་རིག་པའི་ཟབ་
སྐྱོང་།》ཞེས་པ་ཚུམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་ ལོ་རྒྱུས་སོགས་ཀྱི་སོག་ཟབ་སྐྱོང་ཞིག་ཀྱང་གཞིར་བཞིན་ཡོད། དེ་
དག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་དམིགས་འབེན་གཙོ་བོ་ནི་པོད་དང་ཉི་མ་ལ་ཡའི་རིག་གཞུང་དག་མི་ཉམས་གོང་འཕེལ

གདོང་སྒྲིབ་དང་སྒྲོབ་སྒྲིབ་འདྲིའི་སྒྲོབ་གཞེས་བ་ནམས་ཁ་ལག་བྱང་ལྡན་གྱི་ཤེས་ལྡན་མི་སྣ་ཞིག་ཏུ་བསྐྱུན་ཐབས་
ཁོ་ན་ལས་མ་འདས། དེ་ན་སྒྲོབ་གཞེས་བ་ནམས་གྱིས་ཀྱང་རིག་ཆུབས་དུས་དེ་བ་འདི་བཞིན་སྒྲག་ཤོག་ལས་གྲུབ་
པའི་དུས་དེ་བ་རགས་པ་ཞིག་ལ་འདུ་ཤེས་མ་བཟུང་བར་རང་ཉིད་ཀྱི་ནམ་དཔྱད་དང་སྒྱུ་ཅལ། ཆོར་འདུ་དང་
ཉམས་འགྱུར་སོགས། མདོར་ན་རང་གི་ཕྱིར་སྒྲག་ལས་ཐོན་པའི་འཇགས་མེད་ཀྱི་རིག་པའི་བ་ཆུབས་ཤིག་ལ་
བལྟས་ན། ད་གཞོད་ཁྱེད་ཅག་གི་ལྟ་སྒྲུབ་དེ་མ་འཁུག་པ་རེད། ད་དུང་བཤད་ན། རིག་ཆུབས་དེ་བཞིན་
རིག་ཆུབས་ཀྱི་དོན་དུ་ནམ་ཡང་འཆོ་བ་མ་ཡིན་པར་ཁྱེད་ཅག་དང་ངེད་ཅག་ཀྱང་གྱུན་གྱི་སྒྲིབ་དུ་རི་སྒྲིབ་ཀྱི་བར་
གསོན་དགོས་པས། སྒྲོབ་ཕྱག་ཆོ། རིག་པའི་ཆུབས་སྤང་འདི་ལུ་མཐུད་ནས་སྒྲོབས་དང་ལྡན་པའི་རང་འཕྱི་
དགོས་ཤིང་། གཟི་བརྗེད་དང་ལྡན་པའི་རང་འཆོ་དགོས་ན། ལུ་ཅག་ཐམས་ཅད་ཀྱི་རྣམ་ཤུགས་གཅིག་ཏུ་སྤྱངས་
ནས། ལག་རྒྱུ་ལྟ་སྒྲིབ་སྒྲིབ་ནས། སྒྲོབ་པ་ལ་དགའ་བའི་ནོར་ཆོད་ག་གི་མདུན་དུ། ཚུམ་ཡིག་གི་དབང་ལུང་གནང་
མཁན་སྐུ་ལ་སྒྲིབ་ག་གི་མདུན་དུ། ཚུམ་ཡིག་ནི་ཆད་མེད་ཁ་འདོན་བཞིན། ནོར་ཆོད་ལ་མོ་ལྷར། ངག་ནས་
ཁྱེད་རྒྱུ་འབའ་ཞིག་མིན་པར་ལག་པས་བྱི་རྒྱུ་ཡོད་པར་ར་སྒྲོད་བྱ་དགོས། ཉོན་དང་། སྒྲོབ་ཕྱག་ཆོ། གནས་
འདི་ནས་ང་ཆོས་བཟང་བྱ་བ་དུན་གྱི་མི་ཆོ་བརྒྱ་སྒྲོད་ཀྱི་དབང་དང་ཚུམ་རིག་གི་ལུང་ལ་བཞེས་སྤྱང་། ཚུམ་
རིག་དང་སྒྱུ་ཅལ་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་འཕུར་བར་འདོད་པའི་ང་ཆོར་དབང་ལུང་གི་བྱིན་ཆུབས་ཙམ་ལས་མེད་ན།
ཁྱོད་ཅག་གི་ཆོར་འདུ་ཅི་འདྲ་བྱས་ནས་སྒྲོག་ མིང་ན་གྱི་སྒྲོན་མཆང་ཅི་འདྲ་བྱས་ནས་འབྲ། མི་བཟང་ཆོར་
བསྒྲོད་སྐུ་རི་ལྷར་ལེན། གཡེ་ཅན་ཆོར་འབྲས་ལྷག་རི་ལྷར་གཞུ། ཆོས་གོགས་ཆོ། ཁྱེད་ཅག་ལ་རིག་པའི་
ཆུབས་སྤང་འདིས་ཚུམ་རིག་གི་འཇིག་རྟེན་དུ་ཐེབས་རྒྱུའི་བསུ་མ་བྱེད་བཞིན་འདུག ཁྱེད་ཅག་ལ་སྒྱུ་ཅལ་གྱི་
ཞབས་སྤོ་འཁྲབ་སའི་གར་སྟེགས་ཤིག་བསྐྱུན་བཞིན་འདུག སྤྱིང་ཉེ་ཆོ། གལ་ཏེ་ཁྱོད་ཉིད་ཁ་ལག་དོ་མཉམ་
པའི་སྒྲོབ་བྱ་ཞིག་བྱ་འདོད་ན། གལ་སྤྱིང་ཁྱོད་ཀྱི་སྒྲུ་གུར་རིན་ཐང་ཞིག་འབྱིན་འདོད་ན། དབང་ལུང་གི་བྲག་
ཆ་ཙམ་གྱིས་ཡིད་སེམས་མ་ཆོམ་པར་བྲག་སྒྲུག་གི་སྒྲུབ་སྒྲུབས་རིག་པའི་ཆུབས་སྤང་དང་ལྡན་དུ་སྒྲུར་ཤོག དེ་
ནི་རིག་པའི་ཆུབས་སྤང་ལས་ཐོར་བའི་ལེགས་སྒྲུས་ཀྱི་བློགས་མ་ཡིན།

མཐའ་དོན་ངེད་ཚུམ་སྒྲིག་ཁང་གིས་རང་གི་སྒྲོབ་ཞོར་གྱི་དུས་ཆོད་དག་པེད་སྤྱད་ནས་དུས་དེ་བ་འདི་
བཞིན་ཚུམ་སྒྲིག་བྲས་པ་ཞིག་ལགས་ན། ཐོག་མཐའ་བར་གསུམ་དུ་སྒྲོན་ཆ་མི་ཉུང་བ་ཞིག་ཡོད་ངེས་ལགས་
པས་གཟུར་གནས་ཀྱང་གྱུན་གྱིས་སྒྲོབ་སྒྲེད་ཀྱི་མན་ངག་དང་ལམ་སྟོན་གྱི་མདུ་བ་ཁྱིད་རྒྱུ་མི་ཆུང་བ་ཞིག་བྱུང་ན། རང་
ལྟ་མཆོག་འཇིན་གྱི་རྩོམ་སེམས་སྤངས་ནས་ཁྱེད་ཅག་གི་ལམ་སྟོན་ལ་གྲུས་བཙེ་མཐའ་གཅིག་ཏུ་ཁྱེད་རྒྱུ་ཡིན། འབྱུང་
འགྱུར་རང་རེའི་མཐོ་སྒྲོབ་ཀྱི་ཚུམ་པ་པོ་ནམས་གྱིས་རིག་པའི་ཆུབས་སྤང་དགྲང་ནས་དགྲང་དུ་འཕྱོཆད། བརྗོད་
བྱ་ངེས་མེད། ཚུམ་ལུས་བྱད་མེད། སེར་སྒྲུ་རིས་མེད། སོ་མོ་ད་བྱེར་མེད་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཚུམ་ཡིག་གང་མང་འཁྱོར་
པའི་རེ་སྒྲོན་སྤྱིང་དབུས་ནས་ཁྱེད་བཞིན་ཡོད།

དཀར་ཆག

མིང་ཕྱིན་པའི་མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་རྣམས་ཀྱི་མཛན་པ།

འཇམ་མཁའ་རྒྱན་པ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་མཆོག་གི་ལོ་རྒྱུས་རྒྱུ་རྒྱུ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལའང་། (༡)

རྒྱུ་རྒྱུ་ལའོ་པའི་རྒྱལ་མདུན་པ།

རྒྱན་པ་ཐུག་གི་ལོ་མ་མེད་པོ། བརྒྱ་ཆེད་པའང་། (༢)

ཐོག་མའི་རྒྱུ་རྒྱུ་ལའང་། འཇམ་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ། (༣)

འཇམ་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ་ལ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༤)

དེ་ནས་འཇམ་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ་ལ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༥)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ།

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༦)

རྒྱུ་རྒྱུ་ལའོ་པའི་རྒྱལ་མདུན་པ།

རྒྱུ་རྒྱུ་ལའོ་པའི་རྒྱལ་མདུན་པ། དཔལ་ཆེན་པོ་ལ། (༧)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༨)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༩)

དེ་ནས་མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༠)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༡)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ།

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༢)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༣)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༤)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༥)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༦)

མཁས་དཔལ་ཆེན་པོ་ལ་མིང་ཆེ་མེད་པོ། རྒྱུ་རྒྱུ་ལ། (༡༧)

ལྷན་ཚོམ་ཆུ་མེ་འགྲུ་རྒྱུ།

ཆེ། ལག་ག་ལྷན་པ་ཆེ།	འདྲན་འཛིན།	(༢༦)
ཁྱོད་རང་ཁུ་མི་མེར་འཁྱོད་ན་མི།	མང་མ་ཆུ་མ་མཁར།	(༢༧)
མི་འིགས་ལ་ཞེན་པའི་པམ་ཆེན་བྲམ།	འགྲུ་ཆེ།	(༢༨)
མེ་མཁ་མོང་མ།	འཁྱིལ་དག་ཆུ་མཁ།	(༢༩)
འབྲམ་མོང་མ་འཁྱོད་འདྲིན།	ཕྱི་གཞིན།	(༣༠)
བྲུ་ནག་ལ་འཁྱེད་མ་མེ་རེ་ཁྱུག་	འདྲན་ལྷན་ཆུ་མཆེ།	(༣༡)
མི་འབྲུག་དང་ནག་པང་།	མ་ཁུ་ར།	(༣༢)

དུ་ཁྱད་ཆོས་འིགས་པའི་ལང་ཆེ།

དེང་དུ་མ་མོད་ཁྱུག་པའི་ཆོས་འིགས་དང་ལ་ཁྱིག་མ།	འབྲུ་ཕྱི་མ།	(༣༣)
པང་རེ་ཕྱི་ལག་ཁྱོད་ཁྱི་ནག་མ་ཁྱི་དང་འཁྱིལ་མཁིལ་དུ་མ།	འཁྱེད་གཡང་འབྲུ་མཆེ་ཕྱིང་།	(༣༤)
དུ་ལ་ལ་ན་མི་ཁྱོད་ཆེ་ལྷ།	མཆོ་མ་མཆེ།	(༣༥)
ཁྱུ་ཁྱུ་དང་འདྲིའི་ལན་འཁྱིལ་མ་ལ།	འཁྱེད་ལྷ་ཁྱུ་མ་ལྷག་མ་ལ།	(༣༦)

པང་ཆོས་ཆུ་མེར་མགས་ར་ལ།

ཁྱུ་ན་ངག་པའི།	འཁུ་ལ་ཁྱུག་	(༣༧)
དམར་ཆེན་ཆེ་འཁྱོལ་ཕྱིག་	ཕྱི་ཕྱིག་དགུ་ལ།	(༣༨)
འཁྱེ་ཆང་དེ་གཙང་འཁྱེལ་གནང་དང་ཁྱོད་རང་ཁྱིད།	འབྲུ་ཕྱི་མ་དོན་ཁྱུ་ལ།	(༣༩)
ཁྱེལ་ག་དམ་མན་ཁྱུ་ལ།	འབྲུ་ཕྱི་མ།	(༤༠)
ཁེར་ཁྱུང་གི་མཆོན་མོ།	འགྲུ་ཆེ།	(༤༡)





རི་མོ་པ། རྒྱ་ཁྱེད་མཁོ་བཟང་གིས་རབ།

ཐག་མ་ཅན་ལྷན་དག་གི་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་མཆོག་གི་
ཡོ་ལྷན་གྱི་ཆེད།

[illegible]

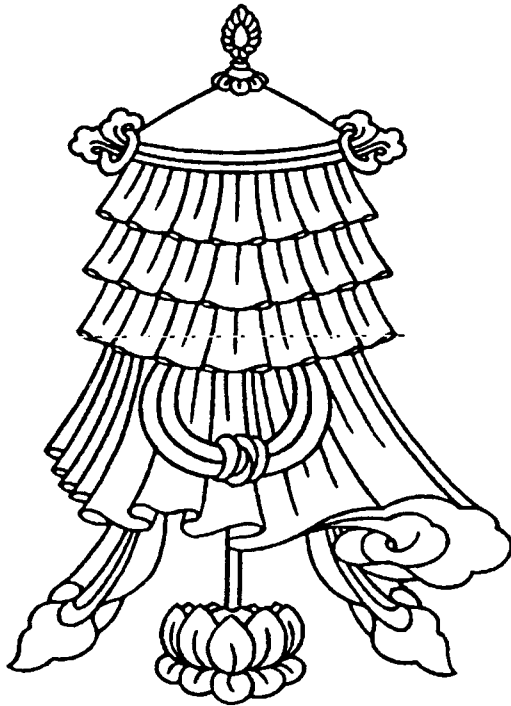
མཁམ་དབང་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་མཆོག་ནི་
 ༡༩༡༣ལོའི་ཟླ་གཉིས་པའི་ཆོས་ཀྱི་མཆོ་སྒྲུབ་ཁིང་ཆེན་
 བིང་ཨན་རྫོང་དུ་སྐུ་འཁྲུངས། ༡༩༢༩ལོའི་ཟླ་༡༡པར་སྤྱི་
 ཆོགས་ཀྱི་བྱ་བའི་སྡེ་དངོས་སུ་ཞུགས། ༡༩༥༠ལོའི་ཟླ་
 ༤པར་གྲུང་གཞིན་ཆོགས་པར་ཞུགས། ༡༩༥༡ལོའི་ཟླ་༤པར་
 གྲུང་གོ་གྲང་ཁྲན་དང་ལ་ཞུགས། ༡༩༥༩ལོའི་ཟླ་༡༡པར་ནས་
 ༡༩༥༩ལོའི་ཟླ་༡པའི་བར་མཆོ་སྒྲུབ་ཁིང་ཆེན་ན་གཞིན་
 ལས་བྱེད་པའི་སྤྱི་དབང་འཛིན་གྲར་ཞུགས་དེ་སློབ་གཉེར་
 མཛད། སློབ་མཐར་ཕྱིན་རྗེས་མཆོ་སྒྲུབ་ཁིང་ཆེན་མི་རིགས་
 སློབ་འབྲིང་དུ་བྱག་ལས་གནང་། ༡༩༥༩ལོའི་ཟླ་༡ནས་
 ༡༩༥༩ལོའི་ཟླ་༡པའི་བར་རྒྱལ་བྱང་སྐུ་ཅལ་སློབ་སྤྱིང་དུ་
 སློབ་སྦྱང་གནང་ཁིང་། སྐབས་ལ་པའི་དངོས་གཞིའི་ཆོན་
 ཁག་གི་སློབ་ཐོན་ལག་ཁྲིམ་ཐོབ། ༡༩༥༩ལོའི་ཟླ་༡པར་ནས་
 ༡༩༦༡ལོའི་དགུན་ཁར་རྒྱལ་བྱང་མི་རིགས་སློབ་སྤྱིང་གི་སྐུ་
 གར་ཆོགས་པ་དང་སྐུ་ཅལ་སྡེ་ཁག་ཀན་སུའུ་ཁིང་ཆེན་
 མི་རིགས་སྐུ་གར་ཆོགས་པ་བཅས་ཀྱི་དགོན་ཆན་དང་གསར་
 རྒྱུ་པ། འཁྲུག་སྡེ་རྒྱལ་བྱང་ཁབ་ས་ཁོ་རྒྱལ་ག་མན་
 ལེན་རྒྱལ་བཅས་ཀྱི་མགོ་གཙོ་དང་འཁྲུག་བྱིང་པ། ཆོག་
 རྒྱུ་མཁམ་གྱི་གསར་རྒྱུ་ཁིང་ཆེན་ཁྲུང་གི་འགན་འཛིན་

ལ་སྟགས་པའི་འགན་བཞེས། ༡༩༧༧ལོའི་དགྲ་ལ་ནས་
 ༡༩༧༩ལོའི་ཟླ་༩བར་ཀན་སུའུ་ཁིང་ཆེན་སྤྱ་གར་ཆོགས་
 པའི་ལས་སྒྲའི་ཆོགས་ཚུང་གི་མགོ་གཙོ་དང་གསར་ཚུམ་
 ཆོགས་ཚུང་གི་མགོ་གཙོ། གཞུང་ལས་ཁང་གི་འགན་འཛིན་
 སྟགས་ཀྱི་འགན་བཞེས། ༡༩༧༩ལོའི་ཟླ་༩བ་ནས་
 ༡༩༩༠ལོའི་ཟླ་༡༣བར་ཀན་སུའུ་ཁིང་ཆེན་དམངས་ཁྲོད་
 རིག་ཚུལ་པའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་དང་བྱང་
 ཡིག་ཆེན་མོའི་འགན་གཅིག་ཉུགས་སུ་བཞེས། ༡༩༩༠ལོའི་
 ཟླ་༡༣བ་ནས་༢༠༠༠ལོའི་ཟླ་༩བའི་བར་ཀན་སུའུ་ཁིང་ཆེན་
 ཚུམ་རིག་གླིང་གི་ཆེད་ལས་ཚུམ་པ་པོ་དང་ཁིང་ཆེན་ཚུམ་
 པ་པོའི་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་ཀྲུའུ་ཞི་གཞོན་པ་སྟགས་ཀྱི་འགན་
 བཞེས། ལས་འཁུར་ངལ་གསོ་མངོན་རྟེན་ཁོང་ཉིད་ཀན་
 སུའུ་ཁིང་ཆེན་ཚུམ་པ་པོ་མཐུན་ཆོགས་ཀྱི་སྒོམ་སྟོན་པར་
 གདན་འདོན་ཞུས།

མཁས་དབང་ཡི་དམ་ཆེ་རིང་མཆོག་གིས་སྐྱོ་ཆེ་
 ཇི་ལ་ཤར་ཚུམ་རིག་སྒྲུ་ཆལ་གྱི་ལས་དོན་ལ་བྱལ་ས་
 ཆལ་སྒྲུག་མཛད་ནས་ཡུལ་དུ་བྱུང་བའི་བཅའ་ས་ཆོས་
 བགྲང་ཡས་པ་གསར་ཚུམ་གནང་། ཁོང་གི་གཡུང་ཟའི་
 འབྲས་བུ་ཐོབ་པའི་སྒྲན་ངག་པ་ཞིག་སྟེ། ཏུས་རབས་
 ༡༠པའི་ལོར་རབས་༥༠པ་ནས་བཟུང་སྒྲན་ངག་གསར་ཚུམ་
 གྱི་འགོ་བཅའ་ས་པར་མཛད་ཅིང་། སྔ་རྗེས་སུ་དམངས་སྒྲུ་
 རྩུགས་བསྐྱེགས་《གཉེན་རྟོན་གྱི་སྒྲུ་》དང་། སྒྲན་ཚུམ་
 རྩུགས་བསྐྱེགས་《གངས་རི།》 《གངས་མེང་།》
 《གངས་ལྗོངས།》 《གངས་དབྱངས།》 《གངས་
 ལྗོངས་གྱི་ཉི་མ།》དབྱང་ཚུམ་རྩུགས་བསྐྱེགས་《གངས་
 མེང་དཀར་མོའི་ང་རོ།》ནས་ཐར་《གངས་ལྗོངས་མཆོན་

ཉིད་པའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་མེ་ཏོག་༥ མོགས་དཔར་དུ་བསྐྱུན།
 ༡༩༥༠ལོ་ནས་བཟུང་སྟན་ཚུལ་《ཉི་འོད་འབྲུལ་བའི་
 མི།》དང་《ཨ་མའི་སྤྱིང་ནས་གདམས་པའི་སྤྱི་ཏོག་》དང་《ཆོ་
 སྟོན་དར་རྒྱུད་ཀྱི་དབྱངས་རྟ།》སྟན་དེ་བ་《གངས་མེང་
 །》《གངས་ལྗོངས།》《གངས་ལྗོངས་ཀྱི་ཉི་མ།》
 《གངས་མེང་དཀར་མོའི་རོ།》《གངས་ལྗོངས་མཆོན་
 ཉིད་པའི་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་མེ་ཏོག་》བཅས་ཚུལ་དེ་དག་ལ་

སྤྱི་ཐོག་སྤྱི་ཐོག་ལོངས་དང་ཞིང་ཆེན་རིམ་པའི་བྱ་དགའ་
 ༡༠ལྟ་ཐོབ། ༡༩༥༥ལོར་ཀན་སུའུ་ཞིང་ཆེན་སྤྱི་གཞུང་
 གིས་ཁོང་ལ་“མི་རིགས་མཐུན་སྦྱིལ་ཡར་ཐོན་གྱི་སྟོན་ཐོན་
 མི་སྣ་ཞེས་པའི་མཆོན་སྟན་གནང་། ༡༩༩༥ལོར་ཀན་སུའུ་
 ཞིང་ཆེན་ཐད་གཏོགས་ལས་ཁུངས་དང་ཞིང་ཆེན་ཚོམ་
 རིག་སྤྱི་ཚུལ་མཉམ་འབྲེལ་སྟན་ཆོགས་ཀྱིས་ཁོང་ཉིད་
 ‘གུང་ཁྲན་ཏང་ཡོན་སུལ་བྱུང་ཅན་’དུ་བདམས།



ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ਪੰਜਾਬੀ

ཆེ་ང་ཆོ་སྒོ་བ་སྤྱག་སྤྱུ་ཡང་གཙང་ཆུའི་འགམ་དུ་ཅེད་མོ་
 ཅེད་པར་ཀན་བསྟན་ཆུལ་ལགས་ཀྱིས་བཏང་གནང་གི་
 མེད། གལ་ཏེ་དེ་དུས་བསྐྱེད་ཆོ་ཞེས་ཆད་གནང་ཆུ་ཡིན་
 པ་མ་ཟད་སྒོ་བ་སྤྱག་ཆང་མའི་དུས་སྤྱུ་བསྐྱེད་བརྗོད་བྱ་
 དེས། དེར་བརྟེན། ངས་ཀན་བསྟན་ཆུལ་ལགས་ཀྱི་སྣང་
 བརྟན་གཙང་པོ་འདྲིའི་ནང་འཆར་བའི་སྣང་བ་སྟེར། ང་
 རང་ཐོག་མར་སྒོ་བ་གྲ་འདིར་བསྐྱུལ་དུ་ཡོང་མཁན་ནི་ཨ་
 མ་རེད་ལ། ཆེས་མཐའ་མཚུག་གི་ཁྱེས་མཛལ་ཞུ་བར་ཁྱིད་
 མཁན་ནི་བདག་གི་ཨ་མ་རེད། ང་རང་དང་པོ་འདིར་ཡོང་
 དུས་ན་མ་ཟླ་དེ་ཕྱིད་ཀ་ཡིན་པས་དེ་ནི་ཅི་འདྲའི་ལྟ་ན་སྤྱག་
 པ་ཞིག་རེད་ཨང་། སྒོ་བ་གྲའི་སྐྱེད་ཆལ་གང་སར་ཁམ་བུའི་
 མེ་ཏོག་ཁ་ཆིལ་ཆིལ་དུ་བཞད་འདུག འོན་ཀྱང་ད་ནི་དེ་
 ལས་ལྟག་ལྟེ་ཆུལ་ཐང་སྒོ་བ་གྲ་ནི་སྐྱ་ཤོག་ཤོག་ལས་ཅི་ཡང་
 མ་མཆིས། ན་མ་ཟླ་དེ་བྱར་དཀྱའ་ཁྱི་འཁྱར་འགྲོས་དང་
 བསྟན་ནས་རང་བྱུང་གི་ཁོར་ཡུག་ནམས་ཀྱང་འཁྱར་འགྲོ་
 པ་བཞིན། ད་ཆ་ང་རང་ཡང་འཁྱར་བ་ཕྱིན་ཡོད་པ་ནི་
 བརྗོད་གལ་དགོས། ཐོག་དང་པོ་ང་རང་འདི་རུ་ཡོང་དུས།
 ང་ནི་བྱིས་པ་བསམ་མེད་ཅིག་ལས་གཞན་གང་ཡང་མི་
 ཤེས་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་། ད་ཆ་ངའི་ལུས་སྟོབས་ཀྱང་
 ཆེ་རུ་ཕྱིན་ཡོད་ལ་བསམ་པའི་དཔལ་ཡོན་ཡང་ཅུང་ཟད་
 ཆུས་ཡོད་པ་ལྟར་སྣང་། འདི་དག་བརྒྱ་ཆ་ལྔ་བརྒྱ་ཐམ་པ་
 ནི་ཆུལ་ཐང་སྒོ་བ་གྲ་འདི་ལས་བྱུང་པ་ཞིག་ཡིན་པ་བརྗོད་
 མི་དགོས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ངས་ད་ཆ་ཆོར་གྱིན་འདུག
 བདག་དང་ཨ་མ་གཉིས་པོ་ཆུལ་ཐང་སྒོ་བ་གྲའི་ཕྱོགས་སུ་
 འགྲོ་བའི་ལམ་ལ་བསྐྱེད་བཞིན། ཆུལ་ཐང་གྲོང་སྡེ་ནི་ཁྲ་
 སིམ་མེར་གནས་འདུག ཆུལ་ཐང་སྡེ་པའི་ཀན་འཁོགས་
 ལག་ཅིག་ཆུལ་སྒྲིའི་འགམ་དུ་རྫོང་ཁོལ་དཔེན་པའི་ཞེ་འོད་
 འོག་སྐད་ཆ་ཤབ་ཤབ་དུ་སྒྲིང་གིན་འདུག བལ་ཆེར་ཁོང་
 ཆོའི་ལོ་མཚུག་སྟོན་ཐོག་གི་ཡོང་སྟོ་ཅི་བྱུང་དང་སྤྱག་སྒོ་བ་
 གྲར་བཏང་ན་ཁེ་སན་ཡོད་མིན་སོགས་ནི་ང་རང་ལ་
 ཉམས་སྦྱང་ཡོད་པས་ཆོད་དཔག་སྤུབ་དེས་རེད། དེ་མིན་

ཁྱིམ་པ་ནམས་ནི་སློབ་གྲར་བསྐྱོད་ཟིན་པས་སྐད་ཅོར་གང་
ཡང་སྐོས་རྒྱུ་མི་འདུག སློབ་གྲུང་མེད་བཟང་ཟིན་པ་
རེད་དམ་ཨ་པས་ང་ལ་དེ་ལྟར་ངོ་སྤྲོད་ཐུང་། “ཨ་པ། མ་
རེད། ད་ལྟ་སློབ་གྲུང་མེད་གཏོང་བའི་དུས་ལ་སླེབས་
མེད། ད་ལྟ་ཁ་སླེབས་ལ་ཉེ་དུས་གཞི་ནས་གཏང་གི་ཡོད་
པ་ཁྱིད་ཀྱིས་མ་ཤེས་སམ་” ང་དགུན་ཁ་ཁྱིམ་དུ་གྲུང་མེད་
ལ་ལོག་པ་ཁྱིད་ཀྱིས་བརྗོད་པ་འདྲ།”

“འོ། ངས་དངོས་གནས་སྐད་ཆ་ཆོ་མེད་ལ་མ་
བྱུང་འདྲ་ཤོད་ཀྱིན་འདུག ད་ལྟ་གཞིས་སླེབས་སྐད་དང་
པོ་རྒྱལ་ཐང་བསྟན་རྒྱལ་ཆང་དུ་ཐད་ཀར་འགྲོ་ན་མ་རེད་
པས། ཀན་བསྟན་རྒྱལ་ལགས་བཞུགས་ཡོད་ན།”

“ཨ་པ་” ཀན་བསྟན་རྒྱལ་ལགས་སློབ་གྲུང་ཡོད་
རྒྱུ་རེད། ང་སློབ་ལ་སློབ་གྲུང་ཕྱི་ཕྱགས་སུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན་པས་
ཨ་པ་ཁྱིད་ཀན་བསྟན་རྒྱལ་ནང་དུ་སྐོང་དང་། ང་སླེབས་
ཡོང་།” “ཨ་པ་” མཁྱེན་པས་པོར་ཤོག་ཨ། ཁོ་རེ།” ཨ་
པས་དེ་ལྟར་ཟེར་བ་དང་ང་རང་སློབ་གྲུང་ཕྱི་ཕྱགས་སུ་རྒྱག་
མ་འདྲར་གྱི་ཕྱིན་པ་ཡིན། རྒྱལ་ཐང་སློབ་གྲུང་ནི་དེ་ལྟར་རྒྱ་
ཆེ་རྒྱུ་མེད་ཀྱང་ཁྱོད་སྤྱོད་ཁག་ལྟ་མེད་ཀྱི་ཕྱི་ཕྱགས་ཡོངས་ནས་
ཆོགས་པའི་ཁྱོད་གསེབ་ཁུལ་གྱི་སློབ་གྲུང་གསེབ་སུ་བཅི་
བ་ཡིན། དེའི་རྒྱ་མཚན་གཙོ་བོ་ཡང་ཀན་བསྟན་རྒྱལ་
ལགས་ནི་སློབ་གྲུང་འདིའི་སློབ་ནང་གི་མེར་རིལ་དང་ཨ་
ཡོད་ནང་གི་དཔོན་ལྟར་ཁྱོད་མི་ཀྱན་ཀྱིས་ཆེ་བསྟོད་བཅི་
བ་ཀྱང་ཁྱེད་ལྟུང་གི་དགེ་ཀན་ཤེས་ཡོན་དང་ལྷག་བསམ་ཅན་
ཞིག་རེད། ཁོང་གིས་དུས་རྒྱུན་ཁྱོད་ཆོའི་འཆོ་བ་ཡར་རྒྱས་
ཡོང་བར་གཙོ་བོ་མེད་པ་ཤེས་ཡོན་ལྷན་དགོས། འོན་
ཀྱང་མི་མང་གི་སོན་ཅ་ནི་དཔོན་ཆར་ཡོང་ཡོང་བཞིན་
པའི་སློབ་སྤྱུག་ནམས་ཡིན་པས། དེ་དག་ལ་ངས་པར་དུ་
གནའ་དེང་གི་ཤེས་བྱ་ལེགས་པོ་ཞིག་སྟོན་སྤྲོད་པ་བྱ་
དགོས་ཟེར། དེར་བརྟེན་མི་མང་ནམ་པས་ངས་པར་དུ་
སློབ་སྤྱུག་ནམས་ཀྱི་འབྱུང་འབྱུར་ལ་སྤྱུགས་ཁུར་གང་
ལེགས་དང་། ཁོང་ཆོའི་བདེ་སྤྱུག་ལ་དོ་འཁུར་བྱ་དགོས་

ཟེར། འདི་ནི་ཁོང་གིས་རྒྱན་ལྷན་ནས་མི་མང་ཆོགས་ཆེན་
ཐོག་བསྐྱར་བཤད་ཡང་བཤད་ཀྱིད་བཞིན་པའི་གདམས་
ངག་ཁྱད་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་ཁྱོད་གསེབ་པ་
དག་ནི་སྟོན་རྒྱུ་མཁུགས་བཟུང་དང་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་ལ་
སྐོང་ས་པ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་ཁོང་གི་སྐད་ཆ་ལ་ངས་ཤེས་
གང་ཡང་སྟེ་ཐུབ་པ་མ་ཟད། ད་དུང་ཡང་སྤྱུག་སྟོན་གྲར་
གཏང་རྒྱལ་འདྲེམས་ཐོན་ཀྱིད་མཁན་ཉུང་ཉུང་ཡིན། ཁྱོད་
གསེབ་པ་ཆོས་སྤྱུག་སློབ་གྲུང་བཟང་བ་ནི་བེད་མེད་ལྟར་
ངོས་འདོན་ཀྱིད་པ་ལས་དེའི་ཁེ་སན་དང་སྤྱུགས་རྒྱུ་རིང་
པོའི་བསམ་སྟོ་འཁོར་སྤྱུག་གི་མེད། དེར་བརྟེན་ཁྱོད་ཆོའི་
སྤྱུག་མང་པོ་ལ་རེ་བཞིན་སློབ་གྲུང་ས་ཅ་དགོངས་ཁུས་
ནས་ཞིང་ལས་དང་སྤྱུགས་རྒྱུ་ནས་མི་ཆེ་སྟོང་ཟད་དུ་
འགྲོ་བཞིན་ཡོད། མ་གཞི་སྤྱུག་ཀྱི་པ་མ་དག་ལ་སྤྱུགས་ཁག་
མེད་པ་རེད། ཕྱི་ཕྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་བསམ་སྟོ་བཟང་ན་
སྤྱུག་ཁྱོད་ཆོའི་སློབ་གྲུང་ཐོན་ཡང་ཐུམ་ཐུད་སློབ་སྟོན་བྱ་རྒྱུ་
མཁུན་རྒྱུ་མེད་ལ། ཤེས་ཡོན་གྱི་མདུན་ལམ་བཟང་པོ་
ཞིག་གི་ཐོག་གོམ་པ་རྒྱག་ས་ཡང་ཐོབ་གྱི་མེད་པས་རེད།
ཁྱོད་གསེབ་གྱི་ཤེས་ཡོན་ནི་དེ་ལྟར་ཞིག་ལས་ཆ་ཆང་བ་
ཞིག་གང་ཡང་མེད། ད་ཐེངས་ང་རང་ལྟ་སར་བསྐྱོད་རྒྱ་
བྱུང་བ་དེ་ཡང་ང་རང་གི་པ་མ་གཞིས་པོའི་གཟི་བརྗིད་
རེད་ལ། ང་ལ་མཚན་ན་ཁྱོད་ཆོས་ཀྱི་སློབ་སྤྱུག་ལ་མ་ཐོབ་
པའི་གོ་སྐབས་བཟང་པོ་ཞིག་ཐོབ་པར་སྟམ། གལ་ཏེ་ཀན་
བསྟན་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་ང་རང་ད་ཐེངས་ལྟ་སར་སློབ་
གཞིར་དུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་སྟོན་ཐོས་ཆོད་གཤམ་ཆོར་ཏེ་ཅང་ཆེན་
པོ་གནང་རྒྱུ་ཉག་གཅིག་རེད།

ང་རང་རྒྱལ་ཐང་སློབ་གྲུང་འདོན་ཁང་གི་ཉེ་
འཁྱིམ་སུ་འབྱོར་སྐབས། སློབ་གྲུང་ཆེད་ཐང་ཕྱི་ཕྱགས་ནས།
“གཅིག་གཞིས། གཅིག་གཅིག་གཞིས་གཅིག” ཅེས་པའི་
སྒྲ་ལྟར་ལྟར་དུ་སྐོས་འོང་། ཉག་ཉག་སྤྱུག་སྤྱུག་ལུག་
ཁག་ཅིག་གིས་སློབ་གྲུང་ཆེད་ཐང་དུ་ལུས་ཅལ་སྟོང་
བརྒྱུད་ཀྱིད་བཞིན་འདུག ཁོ་ཆོས་ང་མཐོང་བ་དང་ངའི་

ཕྱགས་སུ་མིག་མཐུང་འཕེན་བཞིན་སྐད་ཆ་ཤལ་ཤལ་དུ་
བཤད་མོང་ཡང་ངས་ག་ལ་ཐོས་ཐུབ། སྤྱུ་གུ་དེ་དག་ངས་
ངོ་མི་ཤེས་པ་རྒྱུ་རྒྱུ་རེད་འདྲུག་ཁོང་ཚོ་སྤྱུ་གུ་གསར་པ་
ཡིན་རྒྱུ་རེད། ང་རང་རྒྱལ་ཐང་སློབ་གྲུ་ཡོད་པའི་སྐབས་
སྤྱུ་གུ་དེ་དག་མེད། ད་ཆ་ཁོང་ཚོ་དམའ་རིམ་འཛིན་གྱི་
ལོ་རིམ་གསུམ་པ་གཉིས་པ་ཙམ་ཡིན་རྒྱུ་རེད། སློ་བུར་དུ་
སྤྱུ་གུ་གཅིག་ངའི་ཕྱགས་སུ་ཡོང་ནས་“དོན་གྲུབ་ཁྱོད་ག་
དུས་སླེབས་པ་ཡིན།”ཟེར། ངས་ཁོ་གཞིན་པ་དོ་ཤེས་མོང་།
“ཀྱེ་དོ་ལྟ་ཆུང་བཟོན་རྒྱལ་བཞུགས་འདྲུག་གམ”ཞེས་ངེས་
པས། ཁོས་“ཆུང་བཟོན་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་ད་ལྟ་ལོ་རིམ་
དུག་པའི་སློབ་མ་ནམས་ལ་སློང་ཆུང་འཁྲིད་བཞིན་
འདྲུག”ཟེར། དོ་ལྟ་ཆུང་ཁོ་ཁྱི་མེད་མིང་འདྲུགས་ཡིན་པ་ལས་
དངོས་མིང་མ་རེད། ཁོ་ཁྱི་མེད་ལ་བཀྲ་ཤིས་ཟེར། འོན་ཀྱང་
ང་ཚོས་ཁོ་ལ་དོ་ལྟ་ཞེས་འཕྲོད་ཀྱིན་ཡོད་པ་རེད། རྒྱུ་མཆོན་
ནི་ཁོ་ལོ་མང་རིང་ལོ་རིམ་རང་འཇགས་བཟོན་པ་ལས་
སློབ་སློང་ལ་དོ་སྣང་ཆུང་བཟོན་པ་ལས་མེད་པ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་
རང་ལས་ཀ་ཆོད་པོ་དང་འཛིན་ཐང་ཆེན་པོ་ཡོད་པས་ལོ་
ལྷན་འཛིན་གྱི་ཆུང་བཟོན་ལ་བསྐྱོད་བཞིན་ཡོད། ང་རང་
ལོ་རིམ་ལྟ་པ་དང་དུག་པའི་ནང་ཡོད་དུས་ཁོ་ལོ་རིམ་
གཉིས་པའི་ནང་ལོ་གཉིས་ལ་རྒྱགས་མ་འཕྲོད་པར་ལྷག་
ཁྱོང་ཡོད། “དོ་ལྟ་ ད་ལྟ་འཛིན་གྱ་གྲོལ་གྲུབས་འདྲུག་
གམ།”ཞེས་ངེས་པས་ཁོས། “ཁྱོད་ལས་བྲེལ་མེད་ན་རུང་
ཙམ་སྤྱུ་གུ་དང་གྲོལ་གྲུབས་འདྲུག”ཟེར། ངས་ཀྱང་ཁོང་
ཆོའི་ལུས་རྩལ་སློང་བརྟུང་ལ་ལྟ་བཞིན་བཟོན་པ་ཡིན། ཞེ་
མ་བྲིས་པའི་དུས་ཀྱི་འཛོལ་ཆེ་ཆེ་འདྲི་སློང་ལྟ་པ་
ཞིག་མ་རེད་དམ། ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་འདས་ཟེན་པའི་དོན་
རྒྱུ་གཅིག་ཡིད་ལ་ལྟ་དེར་བྱ་བུང་། “ཉིང་ཉིང་ཉིང་
...སློབ་གྲོལ་བའི་ངེས་པར་བཟང་མོང་། བྱང་ཆིག་
དཀར་པོ་ཉིང་རྩལ་དུ་གྱུར་པའི་རྒྱལ་ཐང་སློབ་གྲི་རྒྱལ་
སློན་སློབ་སྤྱུ་གུ་གཅིག་རྩེས་གཉིས་མཐུད་དུ་ཐོན་བུང་།
དེ་ལྟར་ངས་ལོ་རིམ་དུག་པའི་སློབ་མ་དུ་ཆུང་བཟོན་རྒྱལ་

ལགས་ལ་སྤྱུ་གུ་ནས་བཟོན་པ་ཡིན། ཆུང་བཟོན་རྒྱལ་
ལགས་ཀྱིས་སློབ་ཁྲིད་བྱེད་བཞིན་པའི་གསུང་གདངས་
ལྟ་ལྟ་དུ་ངའི་ན་བར་ཐོས་བུང་། ཁོང་གིས་རྟགས་
འདྲུག་ཁྲིད་བཞིན་ཡོད་པ་འདྲ། དེ་ནས་ལོ་རིམ་དུག་པའི་
སློབ་སྤྱུ་གུ་ནམས་ཀྱང་འཛིན་སློན་ནས་རིམ་གྱིས་ཐོན་བུང་ལ་
ཁོང་ཚོས་ང་རང་མཐོང་མ་ཐག་དགའ་པོ་བྱེད་ཀྱིན་འདྲུག་
ངའི་འཛིན་གྲོགས་ནམས་ནི་ད་ཆ་ལོ་རིམ་དུག་པ་ཐོན་ཟེན་
པས་ས་འདིར་མེད་པར་རང་རང་གི་ལྟ་ལྟ་དུ་ལྟ་བྱེད། ཁོ་
ཆོན་ངའི་ལོ་རིམ་འོག་མ་ཡིན་པས་ཁོང་ཚོས་ང་རང་ངོ་མི་
ཤེས་པ་གཅིག་ཀྱང་མེད་ལ་འདྲིས་གཤིབ་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཡོད།
སློབ་བཟང་། སློབ་མ། སྐལ་བཟང་། དབྱངས་མོ། ལྷག་ལྟ་
སློབ་དཀར་མོགས་ཆང་མ་དང་ཆ་ལོ་རིམ་དུག་པར་སླེབས་
འདྲུག་ཆུང་བཟོན་རྒྱལ་ལགས་སློན་ནས་ཐོན་བུང་། ཁོང་
ད་ཆ་རུང་བཟོན་པ་ལྟར་སྤང་རུང་དབྱ་སྤྱར་རྒྱག་ཤད་
གཙང་དག་བསྐྱོན་སློབ་དེ་ད་ལྟ་འདྲུག་མིན་འདྲུག་
ཁོང་གི་ལུས་སློབས་ད་ཅང་ཆེ་བ་དེའི་ཐོག་དུ་ཉིད་གོས་རྒྱ་
སྤྱུ་གུ་ཅིག་ཀྱིན་འདྲུག་ལ་སྤྱད་དུ་རྒྱའི་གོས་ཐུང་ཆོན་
མདངས་ནག་པོ་ཅན་ཞིག་མན་བས་འདྲུག་པས། བར་
བལྟས་ཆོད་ལ་ཁོ་ནི་མི་ཤེས་ཡོན་ཅན་ཞིག་ཡིན་པའི་ཆོར་
སྤང་དབང་མེད་དུ་སྤྱིན་ཀྱིན་འདྲུག་ དང་པོ་དགེ་བཟོན་
རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་ང་མཐོང་མ་ཐག་སྤྱིན་ཤེས་དཀར་པོ་དེ་
བྱུག་གིས་ཡར་རུང་ཙམ་གཏགས་ནས་ངའི་ཕྱགས་སུ་ཞིབ་
ལྟ་ཞིག་བྱས་རྗེས་ད་གཞིན་ཁོང་གིས་ང་ངོ་ཤེས་པ་འདྲ།“ཨོ་
...འདི་དོན་གྲུབ་མ་རེད་དམ། ཁྱོད་ནམ་སླེབས་པ་ཡིན་
ནམ། དཀར་ལས་ཁག་མ་སོང་ངམ།”ཟེར་ནས་ངའི་འགམ་
དུ་ཐེབས་ཤིང་ངའི་མགོ་ལ་ཁོང་གི་བྱུག་ཆེན་པོ་དེས་བྲིལ་
བྲིལ་ཐེངས་ཁ་ཤས་བྱས་པ་དང་། “འཕྲོ་བྲིམ་དུ་འཕྲོ་བྲིད་
གཅིག་པོ་ཡིན་ནམ། ཁྱོད་ལ་རྟགས་པ་མེད་དམ།”ཞེས་
བྱས་པ་བཅེ་ལྟར་པའི་ངག་གི་ངེས་བུང་། ངས་རྟགས་པར་
ཨ་མ་ཡོད་བརྗོད་པ་ཡིན། དེ་ནས་ཆུང་བཟོན་རྒྱལ་པོ་དང་
གཉིས་སློབ་གྲི་ར་བ་ལས་བྱིར་ཐོན་ནས་ཁོང་གི་བྲིམ་

འདི་ནི་ཀུན་བསྟན་ཀླུ་ལགས་ཀྱི་བཞུགས་ཐག་
 རེད། ཁང་པ་ཐོག་བཞེགས་གནེས་ལྷན་ཚོན་མདངས་
 དཀར་པོ་ཅན་ཞིག་ལྷང་གསེབ་ནས་མངོན་བྱུང་། ཁང་
 པ་དེའི་བཙོ་བཀོད་ནི་ཟུ་བཞི་ཡིན་པ་དང་བོད་པའི་ཀ་བ་
 དང་སྟེ་ཁྱུ་ཁྱེད་སོགས་ཀྱིས་ལེགས་པར་བརྒྱན་འདུག ཀླུ་
 མོའི་འགྲམ་དུ་སྟོ་ཁྱི་སྟག་འདྲ་བ་ཞིག་ལྷགས་ཐག་སྟོམ་པོ་
 ཞིག་གིས་བདགས་འདུག ཐོག་མར་ཁྱེད་ཅེས་ང་རིག་མ་ཐག་
 ཟུག་སྐད་ལུང་པ་ཁེངས་པ་ཞིག་བསྟུགས་སོང་ཡང་མདུན་

བྱུང་ན་ལེགས་པོ་ཡོད་པ་འདྲག་སྒྲུལ། ཁོ་མོ་ནི་དངོས་གནས་འགྲན་སྒྲུལ་བའི་སློབ་མ་བཅོན་འགྲུག་དང་སློབ་ཤིང་ཅན་ཞིག་རེད། ངས་ཁོ་མོའི་ཨ་མར་ཐེངས་ཁ་ཤས་སྐད་ཆ་བྱས་ཀྱང་ཁོ་མོའི་ཨ་མས་མོས་མཐུན་གཏན་ནས་མི་བྱེད་ཟེར། མགཞི་དེ་ལྟར་ཡིན་རྒྱུ་རེད། བྱ་མོ་ཐག་རིང་དུ་གཏང་རྒྱུར་ཡ་མ་ན་མས་ལ་སེམས་ཁུལ་ཆེན་པོ་ཡོད་ཡོད་ཁ་རེད། འོན་ཀྱང་ཁོ་མོའི་གཞིན་ཞེ་མང་པོ་ཞིག་ལྟ་སར་ཡོད་པས་སེམས་ཁུལ་དེ་ལྟར་བྱ་དགོས་དོན་མེད། “ཅེས་ཀྱན་བསྟན་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་དེ་ལྟར་གསུངས་པ་ཐོས་འཕྲལ་ང་ལ་ཡང་གྲང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ཆོར་བ་ཞིག་བྱིན་བྱུང་། གལ་སྲིད་ད་ཆ་ང་དང་ལྷ་མོ་ལྟ་སར་མཉམ་དུ་སློབ་སྦྱོང་བྱ་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་བྱུང་ཆོ། དེ་དག་གིས་ཀྱང་དེ་ལྟར་བཅངས་པ་དག་ཀྱང་ཐོས་སྤྱོད་ཡོད་རྒྱུ་མ་རེད་ལ། ང་རང་ཡང་དེ་ལྟར་སེམས་སྦྱོད་གོས་དོན་མེད།

“བྱུང་འགྲོན་མ་རེད་པས། ཡང་འཕྱོ་བོ་ཆགས་ཆོམོ་ཉ་རགས་རྒྱུ་ཁག་པོ་རེད།”ཟེར། “རེད་རེད། ད་ཐོན་ན་ལེགས།”ཞེས་གཤམ་མགོ་ན་བཞུགས་པའི་ཀན་བསྟན་རྒྱལ་ལགས་ཀྱིས་གསུངས་པ་དང་ང་ཆོ་ཆང་མ་གདན་ནས་ཡར་ལངས་པ་ཡིན། ང་ཆོ་ཆང་པའི་ཕྱི་རོལ་དུ་སླེབས་པའི་ཆེ་ཨ་མས་ཉེ་མུར་མདའ་སྒྲངས་པ་དང་ཐོན་རྒྱུའི་ལྟ་གོན་བྱས་སོང་། དེའི་ཆེ་ཀན་བསྟན་རྒྱལ་ཀྱིས་ཀུམ་ནས་ཁ་བྱང་ཁ་བྱང་པོ་དེ་མ་མེད་པ་ཞིག་སྒྲངས་པ་དང་ངའི་སྐྱེ་ལ་གཡོག་བཞིན་རྒྱ་སྐྱོར་ལྟ་བུ་ཐམ་པ་གནང་བྱུང་། མཐར་ཁོང་གིས་ང་ལ་སློབ་སྦྱོང་ཡག་པོ་བྱ་དགོས་པ་ལས་གསེར་ལས་དཀོན་པའི་དུས་ཆོད་དང་ས་མའི་རྩལ་རྒྱས་བསགས་པའི་དདུལ་ལོར་ན་མས་བག་མེད་ལོངས་སྦྱོད་བྱས་ན་ཡག་པོ་མ་རེད་ཅེས་གསུངས་བྱུང་། ཨ་ཅག་བཟང་མོས་ཀྱང་ང་ལ་ཁ་ཏ་བྱེད་ཞོར་ལམ་ཁར་རྒྱ་པ་ཉི་བྱེད་ཕྱི་མ་ཟེར་ནས་ལུ་རྒྱུགས་ཀྱིས་སྐྱོར་ཉི་ཤུ་ཐམ་པ་གནང་སོང་།

ང་དང་ཨ་མ་སྐར་ཟམ་རྒྱུར་བཞུགས་བཞིན་ལམ་དུ་ཤར་རེ་བསྐྱོད་པ་ཡིན། དེ་དུས་ཉིན་བྱེད་ཀྱང་ན་མ་མཁའི་གྲང་ལ་བསྐྱེབས་ཟིན་ཞིང་གྲང་རྒྱང་བསེལ་བུ་ཞིག་ལྟར་བཞིན་འདྲག་ན་བར་ཐོས་རྒྱ་ནི་གཙང་རྒྱུའི་ཤག་སྒྲི་དང་རྟའི་མིག་སྒྲི་འབའ་ཞིག་རེད། ཁ་བྱང་གས་ལྟར་སྒྲི་ཡུག་གེར་བསྐར་པའི་གཙང་རྒྱ་སྐྱོན་མའི་ཐད་དུ་ཡོད་པའི་བཞུད་ལམ་དེ་ཐག་རིང་དུ་བརྒྱུད་འདྲག་པ་ལ་བཞུས་ན། ད་དུང་ཡང་གྲོང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་འགྲོད་གོས་པའི་སྐར་བ་འགོག་མེད་དུ་འཆར་འོང་གི་འདྲག་གཞན་ཡུལ་དུ་འགྲུལ་བཞུད་བྱ་རྒྱུ་དེ་ནི་ཏ་ཅང་གི་སློ་སེམས་སྦྱོབ་ཞིག་རེད་ཨང་། གལ་སྲིད་ད་ཆ་ལྷ་མོ་ང་དང་མཉམ་དུ་ཡོད་ཆོངས་འདི་ལྟར་ཆོར་སྲིད་དམ།

(བཞི་)

སྤྱིང་ཉེའི་མངའ་གོགས་ན་མ་པ་ཆོར་ལྷ་རྒྱུར།
སྐར་ཡང་ལེ་ཆན་གཞིས་པའི་སྐར་ལུ་མཐུད་ནས་འཆད་རྒྱ་ཡིན་པས་ཁྱོད་ཆོས་ན་བ་གྲོང་ངེར་ཉན་པའི་རེ་བ་ལྷ། ད་གིན་ཁྱོད་ཆོས་སྤོང་མཁན་གྱི་མི་དེ་སུ་ཡིན་ན་མ་སྐམ་པའི་དོགས་པ་ཡོད་སྲིད་པས་ད་ནི་ཉོག་གཏམ་མང་པོ་མི་ཤོད་པར་ང་དང་ལྷ་མོའི་རྒྱུད་དུས་ཀྱི་ལེ་ཆན་དག་འཆད་རྒྱ་ཡིན་པས་གསན་པར་ལྷ། འོ། ངས་ཤེས་བྱུང་། ད་ངས་ཤེས་སོང་། ངའི་མིག་ལམ་དུ་རང་ཉིད་ལས་གཟུགས་བོངས་རུང་ཟད་རིང་བའི་ལོ་རྒྱུད་ན་མཉམ་ལྟ་ན་སྤྱག་པ་སྒྲིག་བརྟན་ནང་གི་འདྲེན་མ་དང་འབྲེལ་བའི་བུ་མོ་ཞིག་དལ་བུར་མངོན་བྱུང་། ཁྱོད་ཆོས་ཡིད་མི་ཆེས་སམ། ཁྱོད་གསེབ་ན་དེ་ལྟར་ཡོད་རྒྱུ་མ་རེད་བསམ་མཁ། དེ་ལྟར་སྐམ་ན་ཁྱོད་ཆོར་སོང་བ་རེད། ཁྱོད་ཁྱོད་ནང་དུ་ཡང་བུ་མོ་མངོན་མ་རྒྱུད་རྒྱུད་མ་ཡིན་པར་མདོག་ངན་མ་མང་པོ་མཐོང་རྒྱ་མི་འདྲག་གམ། ད་ངས་ཁྱོད་ཆོར་ཁོ་མོ་དོ་སྦྱོད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན། ཁོ་མོའི་དཀར་ལ་དམར་བའི་དོག་དོང་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ་འདྲམ་མདངས་ཀྱིས་ཁེངས་ཤིང་། ལྷ་སྤྱེམ་སྤྱེམ་གྱི་མིག་ཟུང་

གཉིས་པོ་ནི་ཕྱེ་མ་ལེབ་གཅིག་གི་སྒྲིག་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་དང་
གཉིས་སུ་མེད་པར་གཡལ་བ་བཞིན་འདུག ལྷག་སྐྱུ་ཕྱི་མགོ་
སྐྱེས་ཐུང་ཐུང་དེ་ཡང་ལན་བྱ་གཉིས་སུ་སྐྱས་ཡོད་ཅིང་།
ཁོག་སྟོད་ན་བལ་སྐྱས་སྟོད་ཐུང་ཆོན་མདངས་དམར་པོ་
ཅན་ཞིག་དང་། སྟོད་ན་གཤུར་མའི་གོས་ཐུང་ནག་པོ་ཞིག་
ཁྱེན་འདུག ད་དུང་རྒྱུ་མ་གསར་པ་གཅིག་ཁྱེན་ནས་
འདུག་པས་ཁོ་མོའི་མཛེས་སྤྱད་ཡོངས་སུ་སྒྲིན་པར་བྱེད།
དང་ཐོག་མོ་ནི་དེ་སྔ་རང་ཉིད་དང་མཉམ་དུ་ཐལ་ཅིང་
ཅིང་མཁན་གྱི་བུ་མོ་དེ་ཡིན་ནམ་སྐྱུ་མ་པའི་ཐེ་ཆོམ་ཡང་
སྐྱེས་ཐུང་། ང་རང་གི་ཁྱེན་གོས་ཀྱང་སྟོན་པ་དང་རྒྱུང་པའི་
ལྷ་མ་ཅེ་རལ་ནས་མཛུབ་མོ་ཡང་བྱིར་ཐོན་འདུག་པས་ཁ་
སྐྱེངས་པོ་བྱུང་། བྱིས་དུས་སུ་ཡང་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་
འདི་ལྟར་ངོ་ཆའི་འདུ་ཤེས་ཤིག་ཡོད་པ་ནི་མི་ཞིག་པ་མེས་ས་
ཅན་གཞན་ལས་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་རྒྱ་མཚན་གྱིས་ཡིན་
སྟེད།

སྐབས་དེར་ངས་ཅི་ཡང་མ་སྐྱས་པར་སྐྱགས་པས་
ལྷ་མ་ཐོང་བ་ལྟར་ཡུད་ཅམ་ལྷག་སོང་། ངས་སྐད་ཆ་གང་
ཞིག་ནས་འགོ་བཙམ་དགོས་མིན་ཀྱང་མ་ཤེས། ཁོ་མོས་
“དོན་གྲུབ། བྱིད་བདེ་འཇམ།” ཞེས་སྐད་ཆའི་ཆོག་མགོ་
བསུས་ཐུང་། ཁོ་མོའི་གདོང་ནས་འཛུམ་མདངས་ལྷག་ལྷག་
དུ་གྲོལ་བ་ནི་ཁོ་མོ་པ་ཡུལ་དུ་ལོག་པས་ཡིན་ཤས་ཆེ། ངས་
མགོ་པོ་གཡུག་ཅམ་བྱས་པ་ལས་ཁྱོད་བདེ་ང་བདེ་ཅམ་
ཡང་བརྟེན་མ་རུས། ད་ཆ་ང་ལ་ཁ་ལམ་སང་གསང་མི་
ཐུབ་པའི་གོམས་གཤིས་གསར་པ་ཞིག་ཆགས་འདུག དེ་
ནི་ང་ལ་ཁྱོད་གསེབ་པའི་གཡལ་འཁྱགས་པ་ཡིན་ནམ། ཡང་
ན་ང་རང་དེ་ལྟར་གྲོགས་མེད་ཁེར་རྒྱུང་ངང་བསྐད་ཡུན་
རིང་བས་རྒྱུན་ནམ། ངས་ཤེས་གྱི་མི་འདུག ང་རང་འགྱུར་
བ་བྱིན་པ་ངས་ཆོར་བྱུང་། “བྱིད་གྱིས་ང་བརྟེན་སོང་
བ་རེད་དམ།” ལྷ་མོས་ང་རང་ལ་འདི་ལྟར་དྲིས་བྱུང་། ཡང་
མོས། “ད་འགྲོ་.....ནང་ལ་འགྲོ།” ཞེས་ཁོ་མོས་སྐད་མེད་
ངང་ངའི་ལག་མགོ་ནས་འཛུམ་དེ་འཁྲིད་བྱུང་། དེ་དུས་

ང་རང་གི་ལག་པ་རྒྱ་ལྟར་གྲང་པས་ཁོ་མོའི་ལག་པ་དོད་མོ་
དེས་ང་ལ་བརྟེན་མི་རུས་པའི་ཆོར་བ་ཞིག་སྟེར་བྱུང་། འདི་
ནི་མི་ལམ་མིན་ནམ། ངས་མི་ལམ་མང་པོ་མིས་ཁྱོད་བ་
དང་། མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་སུ་ལྷ་མོ་དང་འདྲེ་མོ་ཡང་
མང་པོ་མཐོང་ཁྱོད་ལ་ཞོགས་པ་སྔ་པོ་ཡར་ལངས་དུས་
སེམས་པ་སྟོང་སྟངས་ཞིང་སྟངས་ཁྱོད་། འོན་ཀྱང་ད་ཐེངས་
ནི་མི་ལམ་ཞིག་ག་ལ་ཡིན་སྟེད། ཁོ་མོ་ནི་རང་ཉིད་རྒྱུང་
བྱིས་པའི་དུས་ནས་ཅིང་གྲོགས་དང་བདག་གིས་ཨ་ཅག་ལྷ་
མོ་ཞིག་འཛོད་སའི་བུ་མོ་དེ་རེད། ཁོ་མོའི་ད་ཆ་ཁྱེན་གོས་
གཙང་མ་ཁྱེན་འདུག རོག་དོང་ཡང་གཙང་མ་བཀྲས་ནས།
རོ་སྐྱུ་ཕྱི་དྲི་ཞིག་ལྷང་ལྷང་དུ་ཐུལ་གྱིན་འདུག་པས་དེ་སྔའི་
བྱིས་པ་སྐྱབས་ལུག་ཅིག་ལས་ཡོངས་སུ་འདས་འདུག རོ་
མ་ཁོ་མོའི་བྱིད་རྒྱུ་པར་ཡང་སྔར་ལས་འགྱུར་བ་གང་ཅམ་
བྱིན་འདུག །

རང་ཉིད་དང་ལྷ་མོ་ཁ་བལ་ནས་དུས་ཡུན་རིང་
པོ་བྱིན་པ་དང་ད་ཆ་ཁོ་མོ་སྟོབ་གྲའི་དགུན་ཁའི་གྲང་སེང་
གི་ཆེད་རང་ཡུལ་ད་བེན་ཅེ་སྟེ་པ་རུ་བྱིར་བསྐྱེད་པས་
ངའི་སེམས་ནང་གི་བྲན་གདུང་གི་ན་བུན་དེ་ཡང་སྐད་ཅིག་
ལ་འཇམ་ལྟར་གར་སོང་ཆ་མེད་དུ་གྱུར་བ་དང་། རེ་ཞིག་
སྐྱེ་བརྟེན་ལས་འདས་པའི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ཤིག་དུ་
སྟེབ།

ང་དང་ལྷ་མོ་ནང་དུ་འཛུལ་དུས། ཨ་ཅེ་སྟོལ་མས་
ཀ་ར་དང་ཁུར་ལ་སོགས་ཅོག་ཅེའི་ཐོག་དུ་བསྒྲིགས་འདུག
ཁང་པ་ཆེན་པོ་འདིའི་ནང་དུ། བཟོ་བྱེད་ལོགས་པའི་ཆ་
སྐྱམ་དང་། བཟོས་རིས་ཅན་གྱི་སྒྲིག་ཅོ། ལྷགས་ལས་གྲུབ་
པའི་མེ་ཐབ། ཆོན་ཅི་ཅན་གྱི་གུམ་ཅེའི་ས་གདན། ད་དུང་
རིན་ཐང་བལ་བའི་དངོས་ཆས་གྱིས་ཡོངས་སུ་མཛེས་པར་
བྱས་འདུག ཆོམས་ཆེན་གྱི་ཀ་བ་དག་ལ་འབྲུག་རིས་ཅན་
གྱི་ཀ་རྒྱན་གྱིས་ལོགས་པར་གཡོག་འདུག་པས་དགོན་པ་
རྒྱུང་བྱེད་གི་ནང་དུ་སྟེབས་པའི་སྐད་བ་ཅིག་ཅར་དུ་སྟེར་
ཐུབ།

འདི་དག་ནི་དུས་ཡུན་རིང་མོ་ཞིག་གི་སྤུངས་ལ་
 བཞུགས་པའི་འགན་གཞིར་གྱི་མིང་ཐོག་ནས་
 རྒྱུ་ལ་གནས་ཀྱིང་ཆོ་ཁག་ལྟ་བུར་གྱི་འགན་ཁུར་གཞིར་
 བཞུགས་ཡོད། ཁོང་ལ་རྒྱ་རེ་བཞུགས་སྤྱོད་ལྟ་བུར་ཡོད་པ་
 དང་། ལ་ཅེ་སྤྱོད་མས་ཀྱི་འགན་ལས་ཅག་ཅིག་ལ་མགོ་
 མ་འཁོར་བར་རང་ལྟ་བུར་ཡོད་ཀྱིས་རྟོགས་སྤྱོད་བཅས་ཀྱི་
 ཞིང་ཁ་ལ་བདག་གཞིར་གང་ལེགས་བྱས་པས་རེད། དེ་
 ལྟར་ཁོང་བཟའ་རྒྱ་གཞིས་པོས་ལུས་སེམས་གཞིས་ཀའི་
 རལ་ཚོལ་ལ་བཞུགས་ནས་ལྟ་བུར་ཡོད་པའི་ཁང་ཁྱིམ་དེ་
 བསྐྱུད་པས། ད་གཞི་དེ་ཁྱིམ་ཆང་འདི་ལ་མཆོད་ན་དཔེན་
 ཅེ་གྲོང་པའི་ནང་སྤྱོད་ཀྱི་ཡེ་ལ་མེད་དོ་བཤད་ལྟ་བུར་ཞིག་ཏུ་
 གྱུར་ཡོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱོད་ལྟ་བུར་འཛིན་པའི་བྱ་བར་
 བཟའ་འདྲ་བུ་མོ་ཟེར་ན་འདྲ་འདྲ། ཁོང་བཟའ་ཆོག་གཞིས་
 ལ་བྱ་མོ་ལྟ་མོ་ལས་མེད་པ་རེད། ལ་ཅེ་སྤྱོད་མ་ཆུ་བྱལ་ཞེ་
 པ་ནས་བག་མར་བསྐྱེད་པས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། ཁོ་མོའི་
 གཞིན་ཤ་ཁྲག་གཅིག་ལས་མཆེད་པའི་སྤྱོད་པོ་ཡང་ལྟ་སར་
 ཡོད་པ་གོ་ཐོས་བྱུང་། ལ་ཅེ་སྤྱོད་མ་དང་རྩོད་རྩེད་གཞིས་
 ནི་རང་མོས་ཀྱིས་ཐོག་གཞིན་སྤྱོད་བྱས་པ་ཞིག་ལས། རི་
 ཁྲོང་པའི་སྤྱོད་ལྟ་བུར་ལྟ་ས་སེམས་གཞིན་སྤྱོད་བྱས་པ་དེ་འདྲ་
 མ་རེད་ཟེར། ཁྲོང་ཆོ་དེའི་མི་ཆུན་པ་ཆོས་ཟེར་ན་རྩོད་
 རྩེད་ལྟ་བུར་ཁྲོང་དུ་ནད་པར་སྤྱོད་བཅས་བྱེད་དུ་སོང་བའི་
 ཆོ་ལ་ཅེ་སྤྱོད་མར་འཕྱད་པ་དང་། བྱིས་སྤྱོད་ཁོང་གཞིས་པོ་
 རང་མོས་ཐོག་གཞིན་སྤྱོད་བྱས་པ་རེད་ཟེར། ཁོང་གཞིས་
 ལ་སྤྱོད་གཅིག་ལས་མེད་པར་བཞུགས་ཀྱི་ཆོ་དོན་ཆེན་དུ་
 བཅེས་དེ་ལྟ་བུར་བྱས་པ་དང་བཞུགས་ཀྱི་ཆོ་དོན་ཆེན་དུ་
 ད་ཆ་ངས་མི་ཤེས་པའི་བོད་ཡིག་འབྲི་སྒྲིག་དང་། ཅིས་རིག་
 བཞུགས་འཕེན་སྤྱོད་འདྲ་མིན་ཤེས་ཀྱིན་ཡོད་པས། ཁོང་
 ས་མ་གཞིས་པོས་དགའ་མགྱུ་ཆེན་པོ་བྱ་ཡུལ་དུ་གྱུར།
 “འཕྱུང་ཆ་ཆོ་ཐོག་ལ་འཕྱུང་། ལྟ་བུར་ཡོད་པ་ཆེན་
 པ་ཆོ་ལ་བཟའ་དང་། ངས་ཐབ་ནང་མོག་མོག་བཅོས་ཡོད་པས།
 རྒྱུ་དུ་གཞིས་ཀྱིས་དེ་རིང་ཞིན་གྱིང་ཁ་ལག་མཉམ་དུ་

བཞུགས་ཀྱི་ཅེ་སྤྱོད་མས་བྱེད་པ་དང་ཐབ་ལས་གཞིར་
 བཞུགས་དེ་ལྟར་ཟེར། “ལྟ་བུར་ཡོད་པ་ཆོ་ཐོག་ལ་འཕྱུང་
 ཐབ་ལ་ལུས་པོ་མི་བདེ་འཕྱུང་། རྒྱུ་དུ་ལ་སྤྱོད་ཆ་བཟའ་སྤྱོད་གཅིག་
 ཀྱི་མི་འདྲུག་དུ་ཆ་འཕྱུང་། ཆ་གྱང་བཞུགས་འདྲུག་” ལྟ་
 མོའི་མིག་ཅེར་རེར་ངའི་གདོང་ལ་ལྟ་བུར་ལྟ་སྤྱོད་ལས་
 མཐར་བསྐྱེད་ཀྱིས་ཆུན་པ་བཟའ་བྱ་བཅུག་ ལྟ་མོ་ནི་རང་
 ལ་གཅེན་མོ་ཞིག་དང་གཞིས་སྤྱོད་མ་མཆོས་པའི་རང་ཞིན་
 ཀྱི་ཆུང་དུས་ཀྱི་ཅེད་གྲོགས་དེ་ཡིན་པས། ངས་ཁོ་མོ་ལ་ཁ་
 བཟའ་མི་བྱེད་པའི་དགོས་པ་གང་ཡང་མ་མཆོས། “རྒྱུ་
 ཀྱི་ལ་མ་གང་དུ་བྱུང་སོང་།” ལྟ་མོས་ང་ལ་ལྟ་བུར་
 འཕྱུང་ཆ་ཆོ་བྱས་པ་དང་སྤྱོད་ཀྱིས། “ངའི་ལ་མ་ཞེ་ ཁོང་ད་
 དུང་གཅིམས་འདྲུག་སྤྱོད་ཀྱི་ལྟ་བུར་ཅུང་ཟད་མི་བདེ་གི་”
 “ཁོང་ག་རེ་གནང་པ་ཡིན་ནམ་” ལྟ་མོས་ཅུང་
 དོགས་མི་བདེ་འཕྱུང་སྤྱོད་ཀྱིས། “ཁ་སང་ལ་མ་སྤྱོད་བྱུང་ལ་ང་བསྐྱེད་
 བར་ཕེབས་བྱུང་། ལམ་བར་དུ་ང་དང་ལ་མ་གཞིས་ཀྱི་ཞོན་
 བས་ཡོང་བ་ཡིན། གནམ་གཤིས་གྱང་ངར་ཆེ་བས་ལ་མས་
 ཁོང་གི་སྤྱོད་ཀོས་ང་ལ་གཡོགས་གནང་བས། ཁོང་ད་
 བཟའ་མགྱུ་ཆེན་པ་སྤྱོད་འདྲུག་ཟེར།” “བྱས་ན་.....”
 “ལ་ངས་ད་དེའི་སྤྱོད་ཀོད་ཀྱི་མིན། གལ་སྲིད་ལ་མས་ད་
 གོ་སོང་ན། ང་ལ་གཤེགས་གཤེགས་གྱང་གི་རེད།”
 ལྟ་བུར་ཡོད་པ་ཆོ་བཟའ་དང་ཡང་མེད་པར་ཁ་
 ལྟ་སེམས་མེར་གྱུར། “ལྟ་བུར་ཡོད་པ་ཆོ་ཐོག་ལ་འཕྱུང་
 ཐབ་ཆོག་གསུམ་ལ་མཆོད། བསྐྱེད་བསྐྱེད་པའི་དགས་དུད་འཕྱོ་
 སེམས་ཅན་ལ་བསྐྱེད། ད་མོག་མོག་ཆོས་སོང་། ལྟ་མོ། ལྟ་
 མོ། རྒྱུ་དུ་འདིར་ཤོག་དང་། འདི་ལ་མ་ལ་བསྐྱེད་དུ་
 ཆུག་” ཅེས་ལ་ཅེ་སྤྱོད་མས་མོག་མོག་ཆུང་ས་པ་འཕྱུང་
 འཕྱུང་དུ་ཕྱིར་མའི་ནང་སྤྱོད་ཀྱིས་པ་དང་། ཕྱིར་མ་གཅིག་
 རྒྱུ་ལ་མ་ལ་ལ་རྩོད་རྩེད་ཀྱི་ཆུང་དུ་སྤྱོད་དུ་བཟའ་བ་
 དང་། དེ་ནས་དགར་ཕྱིར་གསུམ་པའི་མཁུན་གྱི་ཅོག་ཅེའི་
 ཐོག་དུ་བཞག་སོང་།
 ང་ཆོས་མོག་མོག་ཟ་བཞུགས་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ལ་ཅེ་

སྒྲོལ་མས། “བུ་དོན་གྲུབ་ལ་ད་ཡང་ཆེད་གྲགས་ཤིག་བྱང་།”
ཕར་ལྷ་མོའི་གདོང་ལ་བལྟས་ཏེ། “བུ་མོ། བྱང་གིས་བུ་
དོན་གྲུབ་ཨེ་དཔེ་ཐལ་” ལྷ་མོ་ཅུང་ཁ་སྐྱེད་ས་པའི་སྒྲོལ་མ་
“འོ། ཨ་མས་ཅི་ཟེར། རང་གི་ས་ཡུལ་གཅིག་པ་ལོས་
དན། ཨ་མ་རང་གིས་ཀྱང་སྒྲོལ་མ་ལ་ས་ཆེད་བྱང་གིས་
བྱར་མ་ལོག་པར་ཉེ་མ་མང་པོ་འགོ་དུས། དན་གྱི་འདུག་
ཅས་གསུངས་སྤྱོད་ཡོད་པའོ།” ཞེས་བརྗོད་སྐད་བས་ཨ་མ་
སྒྲོལ་མ་དང་ར་གད་མོ་རང་དབང་མེད་པ་ཤོར་བྱང་། ཨ་
མ་སྒྲོལ་མས། “རའི་བུ་མོ་འདི་ནི་ཁ་བདེ་བ་ལ་ནི་དཔེ་
རེད།” ཟེར།

ད་ནི་བོད་ཆེད་པོ་ཟིན་ལ་ཉེ་བས་དུད་ཁྱིམ་
ཡོངས་ཀྱི་སྐྱེས་པོ་མོ་ཆང་མས་གནམ་ལོ་གསར་ཆེས་ཀྱི་
དགའ་སྟོན་ལ་སྟོག་ཏེ་བཞུགས་འདུག བུད་མེད་ནམས་
ཀྱིས་ཆང་བཅོ་བསྟལ་བྱེད་པ་དང་། སྐྱེས་པ་ནམས་ཀྱིས་
བུད་མེད་སྐྱེས་པ། ཁྱིམ་ཨ་ཕས་ཉོ་ཆ་རྒྱག་པ་སོགས་གང་
ལྟར་ཆུ་མགོ་དཀར་ནས་གཞོན་སྐད་ཀར་ཡན་ཆད་ཆང་
མའི་མགོ་སྐྱ་ལ་མེ་ཆག་ཤོར་བ་ལྟར་བྲེལ་བྱེད་གིས་ས་ཁོལ་
བཞུགས་པ་དཔེ།

སྤྱིར་བོད་ཀྱི་སྐྱེས་པ་ཉེ་བུ་རིག་གཞུང་དང་བྱེ་
བྱག་རི་བྱང་ཆུང་དུ་འདྲིའི་ཡུལ་སྐོལ་གྱི་མས་གཤེས་སུ་གྱུར་
པའི་ལོ་གསར་དང་དབྱར་སྐྱིད་གཉིས་པོ་ནི་གལ་ཆེན་དོན་
ཆེན་དུ་བརྗེ་བ་མ་ཟད་ལོ་གཅིག་གི་ནང་དུས་སྟོན་ཆེ་གས་
དེ་གཉིས་ཡིན་པ་སྒྲོལ་མེད་རེད། གང་ལྟར་ཡང་རི་བྱང་
འདྲིའི་ཁྱིམ་ཆང་གྲ་རྒྱས་ལོས་ལ་མ་སྟོས་པར་ཁྱིམ་ཆང་
ཆང་མས་ལོ་གཅིག་གི་ལོ་གསར་རེ་གདོང་གི་ཡོད་པ་ནི་
ཡོངས་གྲགས་ལྟར་ཡིན། ར་ཆོའི་ཁྱིམ་ཆང་ཆུང་དུ་འདྲི་ལ་
ཆ་མཆོན་ནའང་བྲེལ་བྱེད་ཅང་གི་ཆེ། ཨ་མས་ཞོགས་
སྐྱ་ལངས་དང་དགོང་བྱི་ཉལ་གྱིས་ནང་ལས་ལ་བྲེལ་བ་
དང་། ཨ་ཕས་ཀྱང་རང་ཅུས་གང་ཡོད་ཀྱི་བྱི་བྱོགས་ཀྱི་
ལས་ཀར་བཅོན་བཞུགས་འདུག ད་ནངས་ཞོགས་པ་བདག་
གི་ཨ་ཕ་ཡང་རྫོང་རྫོང་དང་མཉམ་དུ་རྫོང་དུ་ལོ་གསར་གྱི་

མཁོ་ཆས་ཉོ་བ་བསྐྱོད་སྐད་། དངོས་གནས་ལོ་གསར་
གྱི་དུས་ཆོགས་འདི་ནི་ཅི་འདྲའི་གང་རར་ཆེ་བ་ཞིག་མ་རེད་
དམ། གང་ལྟག་ཡང་ཡང་ལྟང་བ་དང་གནམ་ཡང་ཡང་
འཐིབ་འདུག་པ་ལ་བལྟས་ན་སལ་ཆེར་མི་རིང་བར་གངས་
མ་ཆར་ཞིག་འབབ་རྒྱ་ཡིན་པ་ལྟར་སྟངས་།

ད་བེན་ཆེ་གྱོད་སྤེའི་མི་ནམས་ཀྱི་སེམས་ཁམས་སུ་
གང་ཤུར་ཤུར་གྱི་ཆོར་ཤུགས་རར་མ་ཞིག་གིས་ད་གཞིད་
གྱོད་མི་ཡོད་ཆད་ཀྱི་སེམས་ལ་མི་བདེའི་སྒྲུང་བ་ཞིག་སྒྲིན།
ཁོང་ཆོས་ཁག་ཅིག་གྲགས་ཀྱིས་ཐོག་ནས་དམིགས་པ་དང་ཆོ་
དེ་འདོན་འགོ་རྒྱུགས་སྐད་། རེད་ཡ། གྱོད་མི་ཡོད་ཆད་
ཀྱི་སེམས་སུ་ཡོད་པའི་རེ་བ་ནི་ལོ་གཅིག་དུས་གཅིག་གི་ལོ་
གསར་དེ་དགའ་སྟོན་དང་རྫོང་ཁོལ་ལྟར་པའི་རང་རྩལ་ན་
འདོད་པས་སྐྱེ་བ་ལ་ཉེ་བའི་དུས་གཅིག་གི་ལོ་གསར་འདི་
གང་རེགས་ཀྱི་ཁ་བས་མ་གཅོས་ན་སྟུང། རོ་མ། བྲེལ་བྱེད་
གི་དུས་ཆེད་འདི་ལྟ་བུ་ལ་ཆ་མཆོན་ན་ཁ་བ་ནི་སྤྲིང་རྗེ་མེད་
པ་ཞིག་རེད་ཅེས་བརྗོད་ཐུབ། ད་ནངས་ཞོགས་པ་སྐྱ་པོ་
ནས་ལྷ་མོ་དེད་ཆང་དུ་བསྐྱེད་ས་བྱང་། ཁོ་མོས་བལ་སྐྱས་
སྟོད་ཐུང་མཐུག་པོ་ཞིག་གྱོན་འདུག་ཅིང་། ཞོག་སྟངས་ལ་
སྐྱམ་བུའི་ཕྱ་བ་ནག་པོ་ཞིག་གྱོན་འདུག་པས་བལྟས་པ་ཅམ་
ཀྱིས་གང་རར་གྱི་ཆོར་སྒྲུང་ཞིག་དབང་མེད་དུ་སྤྱིར་སྐྱབ།
ཨ་མས་མེ་ཐབ་ལས་ར་སྟོད་སྐངས་ནས་ར་ཆ་པོ་སྐངས་པ་
སྟོག་སྟོག་དུ་བྲེལ་བ་ཞིག་དཀར་ཡོལ་ནང་སྐྱེས་ནས་ལྷ་
མོ་ལ་སྟེར་ཞོར། “ལྷ་མོ། བྱང་གིས་ཨ་ཕས་ད་ལོའི་ལོ་གསར་
ཆེད་བྱང་ལ་རན་པ་ཅི་ཞིག་ཉོ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར།” ལྷ་མོས་ར་
པོར་ལག་དུ་ལེན་བཞུགས་“ཨ་ཕས་ར་ལ་གོས་ཆེན་གྱི་ཕུ་བ་
གསར་པ་ཞིག་ཉོ་རྒྱ་ཡིན་ཟེར། རས་ཀྱང་དེ་འདྲའི་ཞིག་བྱང་
ན་བསམ་གྱིན་འདུག” ལྷ་མོས་སྒྲོབས་སེམས་ཆེན་པོས་སྐྱས།
དེ་ནས་ལྷ་མོས་རའི་བྱོགས་སུ་བལྟས་ནས། “དོན་གྲུབ།
བྱང་གིས་ཨ་ཕ་ལ་ཅི་ཞིག་ཉོས་ཤོག་ལ་བ་པ་ཡིན།” རས་
རང་ཉིད་ལ་འདོད་པའི་གྱོན་ཆས་འདི་དང་འདི་ཉོས་ཤོག་
ཅེས་ལྷ་མོ་ལྟར་བརྗོད་རྒྱུའི་ལས་དབང་ར་ལ་མ་མཆིས།

རེད་ཆང་ནི་ལྷ་མོ་ཆང་དང་བསྐྱར་ཐབས་གཤམ་ཡོད། མོའི་
 ཨ་ཕ་གཞུང་གི་ལས་བྱེད་ཡིན་པ་དང་། བདག་གི་ཨ་ཕ་ནི་
 ཞིང་པ་དུལ་མ་ཙམ་ལས་གང་ཡང་མིན། དེ་ཡང་བདག་
 གི་ཨ་ཕ་ལ་སློབ་སྦྱང་མེད་པའི་རྒྱུ་ཁྱིམ་ཡིན་སྟེ། རྩོད་
 རྩོད་རེད་ཨ་ཕ་གཞིས་པོ་རྒྱུད་དུས་ནས་ཤོགས་པོ་བཟང་
 པོ་ཡིན་ཡང་། ངའི་ཨ་ཕར་སློབ་སྦྱང་བྱེད་རྒྱུའི་གོ་སྐབས་
 བཟང་པོ་ཐོབ་མྱོང་མེད། ཨ་ཕས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལས་དབང་
 དང་དུ་མཐུངས་ནས། ཡུགས་མོར་གྱུར་པའི་རང་ཉིད་ཀྱི་
 དེ་མཆོད་མ་ཡུམ་དང་ལྷན་དུ་ངལ་ཚུལ་ལ་འབད་འབྱུངས་
 བྱས་པའི་ལོ་རྒྱུས་སྐྱར་མོ་ཞིག་ཤོད་རྒྱུ་ཡོད། “ཨ་ཕ་གེ་ལྷ་
 མོ། ཨ་ཕས་ང་ལ་གང་ཞིག་ཉོ་རྒྱུ་ཡིན་པ་ངས་མི་ཤེས། ཡིན་
 ནའང་ཨ་ཕས་ང་ལ་གོས་གསར་ཞིག་ཉོ་རྒྱུ་ཡིན་ཟེར།” ཞེས་
 རྟེན་ཅན་གཞིམ་པོས་བརྗེད་ལན་མི་སྤྲོད་ཀྱི་མེད་ལྟེང་། རེད་

ཡང་ནི་ཁོང་གཞིས་ཀྱི་ཕུ་གྱ་གཅིག་པོ་དེ་ཡིན་པར་བརྟེན།
 དུས་ཆེན་ཁག་དང་ལོ་གསར་སོགས་ལ་འགོ་བྱ་ཡོད་མེད་
 ལ་མ་ལྟོས་པར་གོས་གསར་དང་རྩྭ་པ་སོགས་ཆད་མྱོང་
 གཏན་ནས་མེད། ངས་རྒྱུན་དུ་ལོ་གསར་འདི་རྒྱུར་དུ་ཡོང་
 རྒྱུའི་རེ་བ་དང་ལོ་གསར་གྱི་རྗེས་སུ་ང་རང་ཨ་ཕ་གེ་ལྷ་མོ་
 དང་མཉམ་དུ་རྒྱལ་ཐང་སློབ་གྲར་བསྐྱོད་རྒྱུའི་བསམ་སྒྲུབ་
 གཏོང་བཞིན་ཡོད། ལྷ་མོས་ཀྱང་ང་ལྷན་ལོ་གསར་ལ་ངང་
 སྐྱག་བྱེད་བཞིན་འདུག།

འདོན་ཐེངས་རྗེས་མར་ཐུ་འགོད་བྱ་རྒྱུ་.....

གནམ་བདགས་བརྒྱལ་པ།

སློག་ཐོག་གི་ཉེས་ཁྲིམས་སྟོན་པའི་བཅོམ་པ་ཞིག་གསོད་རྟེན་འབྲིད་ནས་གནམ་བདགས་རྒྱག་ལ་ཉེ་བའི་སྐབས།
 སློག་གཅོད་པས་“ཁོ་རེ། སློག་ཅན་པ། དེ་རིང་ནི་ཁྱོད་འཛིན་ཉེན་འདིར་འཛོལ་བའི་ཉེན་མཐའ་མ་དེ་རེད། ཁྱོད་ཨ་
 ཁུ་གཤིན་རྗེ་ལ་མཇལ་བར་འགོ་རྒྱུ་རེད། ཏ་ ཏ་ ཏ་ འོན་ཀྱང་། ང་ཚོའི་ཁྲིམས་རའི་ལུགས་སྟོལ་ལྟར། གནམ་
 བདགས་མ་བརྒྱལ་གོང་དུ་ཁྱོད་ལ་ཆེས་མཐའ་མཐུག་གི་རེ་བ་ཅི་ཞིག་འདོན་རྒྱུ་ཡོད་ཀྱང་ང་ཚོས་བསྐྱབ་ཆོག”

“ཁྲིམས་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ གུས་པར་རེ་བ་གཅིག་རང་ལས་མེད། ཐུགས་རྗེས་གཟིགས། ཅིས་ཀྱང་
 བསྐྱབ་པ་གནང་རོགས།”

“ཁོ་རེ། ལྷས་ངན། ཤོད་དང་།”

“ཁྲིམས་དཔོན་མཆོག་ གུས་པ་མགོ་ཉིང་སློག་ནས་གནམ་བདགས་རྒྱག་རོགས། དེ་གུས་པའི་མཐའ་མཐུག་
 གི་རེ་བ་ཉག་གཅིག་དེ་ཡིན།” ཉེས་ཅན་པའི་གདོང་ན་པ་ཆོག་གི་ནམ་པས་ཁེངས་འདུག

འགྲོ་ཆུར་འཁོར་ལན་འགའ་བྱས། སྐབས་དེར་ངས་ཀྱོག་
མ་བཟེད་ཟིན་ལ་སྤྱང་གཏམ་སྒྲོར་གྱི་གནས་ཚུལ་ལའང་
བསམ་གཞིག་བྱེད་ཀྱིན་ཟིན། ང་བཞི་མདོར་ཐོན་སྐབས་
དེ་རུ་སྤྱང་འཁོར་གཅིག་ཀྱང་མཐོང་ཡུལ་དུ་མི་འདུག

ངས་ཆོག་འབྲུ་མི་གསལ་བའི་དམོན་པ་འགའ་
པོར་རྗེས་གཞུང་ལམ་བུར་ནས་གོ་མ་པ་སྤོང་ཏེ་ཡར་ཙམ་
སོང་བ་ན་ཁྱེད་མགོ་ཞིག་ནས་སྤྱང་འཁོར་ཞིག་མར་ཡོང་
བཞིན་པ་མཐོང་། ངས་རྒྱུ་འགྲོས་དལ་དུ་བཏང་ནས་
ལག་གཡུག་ཙམ་བྱས། སྤྱང་འཁོར་ང་དང་ཉེ་བར་སྤོང་བས་
དུས་ནང་དུ་གཞོན་ནུ་པོ་མོ་བུ་ལྟ་བུ་འདུག་པ་མཐོང་། སོ་
གཞོན་དེས་གཞོན་ནུ་མའི་སྒྲིན་པ་འཇུག་གིང་ཕྱག་གཡུག་
པར་རྩེ་བ་རྩེ་བ་ལན་འགའ་བྱས། ངས་སྤྱང་འཁོར་དུ་མདང་
དགོང་གི་ཀྱོག་མ་དག་བྱུང་བས་རང་དབང་མེད་པར་
ངག་ནས་“ཀྱོག་མ།”ཞེས་ཤོར། དེ་ལ་བཟུང་རྗེས་ང་ལ་
འཁྱུང་པ་ཆད་མེད་སྒྲིན་གིང་གཞོན་ནུ་དེ་གཉིས་ཀྱིས་གོ་
ཞི་ཡོད་སྒྲིན་བཞིན་མགོ་བོ་དེ་ཕྱི་ཙམ་བྱས་ཀྱང་པམ་ཆེར་
གོ་མེད་པ་འདྲ། ཁོ་གཉིས་གཏམ་སྒྲིང་གི་རྒྱ་རྒྱ་ཆུང་འདུག་
མཆམས་མཆམས་སུ་གཞོན་ནུ་མ་དེས་ཁོ་ཉམས་རེ་བསྟན་
ཅིང་ཡང་སོ་གཞོན་དེས་ཁྱེད་པ་རེ་བྱས་རྗེས་ཁོ་གཉིས་ཀ་
དགོད་པར་བྱེད། ཁོ་གཉིས་སྤོང་བ་བྱ་དང་ཐག་མི་རིང་བའི་
ས་ན་སྤྱང་འཁོར་ལས་བབས། མ་གཞི་ངས་ཀྱང་ཁོ་གཉིས་
དེ་རུ་འབབ་རྒྱ་ཡིན་པ་ཤེས་པ་མ་ཟད་ཁོ་གཉིས་ཀྱང་
གསལ་ཐག་ཆོད་ཤིས། ཁོ་གཉིས་སྤྱང་འཁོར་དང་བྲལ་ནས་
ཡུན་རིང་མ་སོང་བར་ངས་སྤྱང་འཁོར་ཁ་ལོ་བ་བོས། ད་ལྟ་
ངས་ཤིན་ཏུ་མཆོད་རྒྱུ་སྤོང་སྤོང་པས་གཞོན་ནུ་པོ་མོ་
དེ་གཉིས་ཀྱིས་གོ་མི་སྤིད། ཁ་ལོ་བས་ང་ལ་ལྟ་ཙམ་བྱས་
རྗེས་འཁོར་ལོའི་ཁ་བསྐྱར་དེ་ངའི་ཕྱོགས་སུ་སྤོང་བས་བྱུང་།
ངས་རིན་གོང་ཡང་སྐད་ཆ་མ་དྲིས་པར་བྱང་ཆ་དོད་པོས་
འཁོར་ལོའི་ཐོག་དུ་འཛེགས།

ཁ་ལོ་བས་“གང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་”ཞེས་དྲིས། ཨོ་ཅིས་
མི་བདེན། ངས་ཁོ་ལ་འགྲོ་ཡུལ་བཤད་ཟིན། “རྒྱ་སྤང་

ག་གེ་མོའི་མི་མང་དུ་ལ་ཁང་གི་ཕྱོག་ཕྱོགས་སུ་འགྲོ་རྒྱུས་
”ཞེས་འཐད་པའི་བརྗེ་ལ་མགོ་བོ་གཡུགས་ཙམ་བྱས།
སྐབས་དེར་ང་སྤོང་སའི་རྒྱུ་བ་བྱུགས་དེ་ཤིན་ཏུ་རྩོ་བའི་
སྤང་བ་ཞིག་བྱུང་ཞིང་བསམ་སྤོང་ཞིག་གཏོང་སྐབས་དེ་ནི་
ལོས་ཡིན་ཏེ་གཞོན་ནུ་གཉིས་དེ་ད་ལྟ་བབས་མ་ཐག་པ་
ཡིན་ནམ། ངས་ཞིབ་དུ་བསམ་སྤོང་ཞིག་གཏོང་སྐབས་ད་ལྟ་
ང་སྤོང་ས་འདི་དུ་གིན་སོ་གཞོན་དེའི་བསྟན་ས་རེད་འདུག་
དེ་ཤིས་རྗེས་ང་ལ་རྒྱུང་དོགས་མི་བདེ་བའི་ཆོར་སྤང་ཞིག་
བྱུང་བས་ལམ་སང་པར་ཕྱོགས་སུ་བསྤོང་གནས་སྤོང་། ད་
ནི་དོགས་མི་བདེ་བའི་ཆོར་སྤང་ཅི་ཡང་མེད་ལ་མདང་
དགོང་གི་ཀྱོག་མ་དག་སྤྱང་གཏམ་སྒྲོར་སྤོང་ཆད་བཟེད་
ཟིན། རོ་མ་སྐབས་དེར་ང་བཟེད་རྒྱུ་འཇུང་པ་དང་ཀྱུན་
ནས་འབྲེལ་ང་ཆོ་མང་པོ་ཞིག་ཀྱང་མཆམས་རེར་བཟེད་
རྒྱུ་འཇུང་པ་དང་ཀྱུན་ནས་མཆུང་ས་ཨང་། ཅི་ཡང་བྱུན་
རྒྱུ་མེད་པའི་དུས་སྐབས་ནི་ང་ལ་མཆོད་ན་ཤིན་ཏུ་སྤྱིད་པའི་
གནས་སྐབས་ཤིག་རེད། སྐབས་དེར་ངས་སེམས་པ་ལྟོད་
དུ་བབས་ནས་གཡུག་གཡོན་རྒྱུ་མདུན་ཡོངས་སུ་གཡོང་
ཆོག་ལ་སྤོང་མཆོང་ལྟོད་དུ་བཏང་ནས་བསྐྱེད་རེའང་བྱེད་
ཆོག

བར་སྐབས་ཤིག་ལ་ངའི་རྗེས་ནས་ཡོང་བཞིན་
པའི་སྤྱག་སྤྱག་འཁོར་ལོ་དེས་རྒྱ་ལ་གཟན་པའི་དྲོའི་སྤོང་ཞིག་
བརྒྱབ་པས་ངའི་ལྟོང་འཇགས་ཡོངས་སུ་དྲུག་སྤྱག་སྐབས་
དེར་ཏག་ཏག་ལ་ངའི་རོ་ཤེས་ཞིག་གིས་པར་ཕྱོགས་ནས་ང་
ལ་ལག་གཡུག་བྱེད་བཞིན་འདུག ངས་ལྟ་རྒྱུགས་ཀྱིས་སྤྱང་
འཁོར་བཀག་བརྒྱག་རྗེས་རོ་ཤེས་དེ་ཐུག་པར་བསྐྱེད།
“ཀྱོག་མ། དེང་སང་མཐོང་སར་མེད་པར་གང་དུ་བསྐྱེད་
བཞིན་ཡོད།” ངས་དེ་ལྟར་གཏམ་སྤོང་བརྒྱགས་མོད། སྐད་
ཆ་ལྟོན་མ་དེ་ཤོར་བས་ང་ལ་འཁྱུང་པ་རྒྱུང་ཙམ་སྤོང་། ཁོས་
འཇུག་ཙམ་དང་བཅས། “དེང་སང་བྱ་བར་བྲེལ་བ་ཆེ་
བས་ཁོ་ལོང་ཞིག་ག་བར་ཡོད།”ཅིས་བཤད་ཅིང་ངའི་ཁ་
ནས་ཤོར་བའི་“ཀྱོག་མ།”ཞེས་པར་སྤང་དོགས་ཙམ་ཡང་

བྱེད་ཀྱི་མི་འདུག མ་གཞི་དེ་ལོས་ཡིན་ཏེ་ཁོའི་མཆང་མིང་
ཁྱོག་མ་རེད། ངས་དེ་བླ་མ་གསོས་པ་དང་སྟོབས་པའང་
ཅུང་རྒྱས་བྱུང་བས་ལུ་མཐུད་ནས། “བྱེད་ཀྱིས་བལྟས་ན་
ཁྱོག་མ་དེ་སེམས་ཅན་ཅི་འདྲ་ཞིག་རེད།”ཅེས་དྲིས། ཁོས་
ཤིན་ཏུ་ཡ་མཚན་པའི་མིག་ཟུང་ང་ལ་གདང་ནས་“དེ་དྲིས་
ནས་ཅི་བྱེད།” “ངས་རང་དགར་དྲིས་པ་ཡིན།”ངས་ཁོའི་
ཡ་མཚན་པའི་ནམ་འཁྱར་རྒྱུག་ཁོ་བ་དེ་མཐོང་མི་འདོད།
དེ་རྗེས་ངེད་གཉིས་ཁོའི་བྱ་བའི་སྐོར་གྱི་སྐད་ཆ་འགའ་
བཤད་ནས་སོ་སོར་བྲལ།

ང་སྐུ་འཁོར་དུ་བཅུད་དེ་སྔོན་བཞིན་བསྐྱེད་མིང་། སེམས་
 ས་བསམ་གཞིགས་འདྲ་མེད་ཀྱི་རྒྱར་ཚུད་ནས་ལྟོད་ལ་
 འབབ་ཐབས་མ་བྱུང་། རྣམས་དེར་ཡང་ང་ལ་སྦྱང་གཏམ་
 འབྲི་འདོད་ཆེན་པོ་བྱུང་ཞིང་། ངས་སྦྱང་གཏམ་ནང་གི་
 ཞིབ་འབྲི་ཐད་ལ་བསམ་སྒོ་བཏང་། ཞིབ་འབྲིའི་ཐད་ལ་
 སྔོན་ཞིག་དུ་དཔེ་དཔེ་བཅིག་ལས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་དང་
 ཐེན་དུ་མཐུན་པ་ཞིག་གསུངས་འདུག་པར་མཐོང་བས་
 དེར་སྒྲིག་དགོས་ངེས་སྟེ། དེར་སྒྲིག་ན་མ་མཐའ་ཡང་
 རང་ཉིད་ཀྱི་ལྟ་ཚུལ་ཚུང་འཐུས་སྒྲོ་ཆང་བ་ཞིག་དུ་འགྱུར་
 ཐུབ་ངེས། དེ་ལྟར་བསམ་གྱིན་གཡས་གཡོན་གྱི་ཡུལ་སྤྱངས་
 དང་མི་དག་ལ་ལྟ་རྣམས་དེ་ཆང་མ་ངས་འབྲི་རྒྱུའི་སྦྱང་
 གཏམ་དང་གཏན་ནས་མི་འཆོམ། ཡིན་ན་ཡང་། ཚུམ་པ་
 པོ་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་ནམ་རྒྱན་ནས་བྱ་དངོས་ལ་ཞིབ་
 ཆགས་སྒྲོས་འདུག་དགོས་པ་གོ་བས་ངས་ཀྱང་རེ་རེ་བཞིན་
 ཞིབ་བལྟས་བྱས་པ་ཡིན། གད་འཐུག་བཞིན་པའི་ཨ་མ་
 ཟན་མོད་དང་། གོས་གདང་དུ་གོན་པ་སྐམ་བཞིན་པའི་པོ་
 གསར་དར་མ། ད་དུང་ཡར་མར་འགོ་བཞིན་པའི་ལམ་
 འགྲུལ་བ་ཆོར་.....

“དདུལ་ཁང་དུ་སྒྲིབས་སོང་།”གང་འཆམ་ཞིག་
ནས་ཁ་ལོ་བས་འཁོར་ལོ་བཀག་གི་སྟེ་དེ་ལྟར་བཤད། ང་
ཤུགས་ཀྱིས་སང་བབས་ནས་སྒྲོར་བརུ་ཤོག་ཅིག་སར་
བསྐྱངས། ཁ་ལོ་བས་མ་རངས་པའི་རྒྱལ་གྱིས་བཤད་རྒྱུར།

“ད་དྲུང་སྒོར་ལྔ་སྒྲིབ་རོགས།”ངས་ཁོང་ཁྱིམ་ཆེན་པོས་“ཁྱེད་
ཀྱིས་ང་ས་ཆ་འདིར་གསར་དུ་སྒྲེབས་པ་རེད་སྒྲུལ་མམ།
ཁྱེད་རང་འཕུག་སོང་།”ཞེས་བཤད་རྗེས་སྒོར་ལོ་བརྒྱ་ཙམ་
དེ་ཁོའི་ཆར་གཡུགས་ནས་འབྲེད་ལམ་བཟུལ་ཏེ་ཁྱོགས་
པོའི་སྡོད་གནས་ལུ་སོང་།

གྲོགས་པའི་ཅ་ནས་ཚུར་ལོག་སྐབས་ཕྱི་དྲོ་ཆགས་
 འདུག ལོབས་ཚྱོགས་ལྟར་སློབ་གཉི་ཞེ་འགམ་གྱི་དྲ་ཁང་
 ཞིག་ཏུ་འཇུལ་ནས་འཛམ་གླིང་གི་ཡུལ་ལྷ་གང་སར་ཡོད་
 པའི་མི་ཚོ་དང་གནམ་གླེང་བྱེད་འགོ་བཙུགས།

ངས་ཚིག་ཀྱིས་མདའ་ཚེ་(mouse pointer)དེ་གཡུ་
 གློན་ཞེས་པའི་མིང་དེར་གཏད་རྗེས་ཀྱང་མཇུག་གི་ལྷགས་
 གིས་མནན་པ་ན་ཡིད་དུ་འོང་བའི་བུ་མོ་ཞིག་གི་པར་རིས་
 མངོན་བྱུང་། ཡིན་ཡང་མོའི་གདོང་གི་དབྱིབས་གཞུགས་
 ལས་ཐོད་པ་ཡིན་པའི་ངས་ཤེས་ཤིག་རྗེད་མི་ཐུབ། ངས་
 བྱང་ཆ་དོད་པོས་“ཀྱ་ཡེ་གཡུ་གློན་ལགས།”ཞེས་པའི་ཡིག་
 འབྲུ་ན་མས་བཏྲེགས་ཏེ་བཏང་།

“ལགས་མོད། རྒྱུ་ཡིན་པ་ངས་ཤེས་ཆོག་གམ།”
 “ཅི་ལ་མི་ཆོག་ཡིན་ཡང་དང་པོར་ངའི་རྩི་བཞིག་ལ་རྒྱུ་
 གྱིས་ལན་འདེབས་བྱ་བ་བཟ།”

“གང་ཐུབ་ཕྱིན་ཆོག”

“ཁྱེད་ཀྱིས་བརྟམས་ན་ཤོག་མ་དེ་སེམས་ཅན་ཅི་འདྲ་ཞིག་
 རེད།”

“ལྷོག་མ་དེ་འཛམ་གླིང་གི་སེམས་ཅན་སྐབས་ཆེ་ཤོས་དེ་
 རེད།”

“ਓਰੇ ਬੁਰ।”

“ཨོ། དགོངས་དག ང་ཀྱོགས་མོས་ཐོས་བྱུང་བས་ཁོམ་
བ་མི་འདུག རྗེས་སུ་མཇུག་ཡོང་། དེ་དུས་ངས་ཁྱེད་ལ་
ལན་གཤམ་ཆོག།”

((.....))

ངས་ཡིག་འབྲུ་འགའ་བཞེགས་ཏེ་བཏང་མོད་མོ་ང་ཁང་
ནས་བྱད་ཚར་བ་འདྲ་བས་ཐབས་ཤེས་མི་འདུག།

པ་སྒྲུང་གཞིན་སྒྲིག་གི་མདུན་མ་གཏམ་པ།

ཉི་གཞོན། དབུ་གོང་ལོ་དང་པོ།



ང་ཡི་སེམས་ཀྱི་རི་མོ།
ཁྱེད་ཀྱི་ཡིད་འོང་ཞལ་རས།
ལ་གཞས་དབྱངས་སུ་འགྲག་བཞིན།
དགའ་བའི་ངག་རིག་གྱུར་ཡོད།

དགྲུན་དུས་ཀྱི་གང་ངར་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་བྱལ་
པས། ལུས་ལ་སྤྱོད་རྒྱས་བྱེད་ཀྱི་དགའ་མའི་ལུས་ལ་རིག་
ན་སྒྲུང་པའི་ཆོར་ཤུགས་དེ་དགྲུན་དུས་ཀྱི་གང་རྒྱང་བཞིན་
ཤུར་ཤུར་གྱི་སྐད་སྒྲ་ཆེན་པོའི་ངར་ཕྱོགས་ཀྱན་ལ་གཡོ་
བཞིན་གདའ། ལུས་དེའི་ནེའུ་གསེང་གི་ཕྱོགས་ཡོངས་ནི་
ལྷ་བའི་ཆོག་མེས་པའི་ཁ་བའི་འདབ་མས་ཡོངས་སུ་རྒྱན་
ཏེ་ནོར་འདྲིན་སྒྲིག་མོར་བཅེ་སེམས་ཀྱི་ལག་རྒྱུ་སྒྲུབ་
བཞིན་པའི་སྤང་བ་དེ་བྱ་ཡིས་ས་ལ་བྱམས་བཅེའི་གོས་
དཀར་ཞིག་བསྐྱབས་པ་དང་གཞིས་སུ་མ་མཆིས། དེ་ལྟར།
ཐུན་གྱིས་བཞུད་ཟིན་པའི་ལོ་རབས་སྤྲུལ་དག་ལ་ཕྱི་མིག་
ཐེངས་ཤིག་བལྟ་སྐབས་གང་ངར་ཁྲོད་དུ་ང་དང་པ་སྒྲུང་
གཞིས་ནི་ལུས་ལ་གང་བའི་སྤྱོད་རྒྱས་ནའང་ཤུར་ཤུར་
གྱི་དགྲུན་རྒྱང་གང་མོ་དེར་དགའ་ཞེན་དང་ཅི་ཡང་སྒྲུ་མི་
འདོད་པར་ཁ་བ་བྱ་ཡུག་འཆུབ་པར་འདུན་པ་བཅངས་
ནས་ཁེར་རྒྱུ་གི་འབྲམ་པོ་བཞིན་གནས་དེར་གྲོང་རེར་
ལངས་ནས་བསྐྱད། རྒྱུག་པ་པོ་ནམས་ལ་ཞུ་རྒྱུར། ཁྱེད་

ནམས་ཀྱི་ལན་ཞིག་ཐོབས་གནང་དང་། རྒྱ་རྒྱུན་ཅི་ཞིག་
ལ་བཞེན་ནས་དེད་གཞིས་གནས་དེར་ཡུན་རིང་པོར་གང་
རིག་ལ་དགའ་ཞེན་སྒྲུབ་སམ།

དུས་དེར་ངས་ཡུན་རིང་སེམས་ཁོང་ལ་ཉར་བའི་
སེམས་གཏམ་འདི་ཉིད་སྒྲ་བར་སྒོ་སྒོ་བས་མི་ལྟན་ནའང་
ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་ཆུ་སྤྱུག་བཏོན་ནས་པ་སྒྲུང་རང་ཉིད་
ཀྱི་དམར་རྒྱུང་སེམས་པ་ཁོ་མོར་ཆགས་པའི་ཆོག་རྒྱུ་བཞི་
པོ་སྒྲེ། “ང་རང་ལ་དགའ།” ཞེས་སྒྲ་བའི་དུས་ཆོད་བྱུང་
པར་ཅན་དེ་ཁོ་ན་ཡིན། པ་སྒྲུང་ལུས་སྤྱད་ལ་དེད་དུས་དར་
བཅོ་ཆེ་བའི་འདྲིང་གི་རྒྱུ་སྤྱད་ལྟར་དུ་མོ་རང་ལ་འཆམ་
པ་ཞིག་དང་ཁོག་སྤྱད་ལ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱད་ལྟར་བྱེད་ཟིན་སྤྱོད་ཞིག་
ཐུན་པ་དང་ལག་འཁོར་དམར་པོ་ཞིག་དང་སྒྲིབ་ཀྱི་དཀར་
པོ་ཞིག་ཐུན་འདུག ངས་སྤར་རྒྱུན་བཞིན་བབ་ཅོལ་གྱིས་
ཅི་ཞིག་ཤོད་འགོ་བཅམ་པར་པ་སྒྲུང་གི་ལ་འཆུབ་གྱིས་ངས་
མ་སྒྲུབ་གོང་། ཁོ་མོས། “ཉི་མ། ཤོད་དང་” ཞེས་བསྒྲོས་
པས། ངས། “དེ་རིང་གནམ་གཤེས་སྤར་ལས་གང་ངར་

ཆེ་བ་མི་འདུག་གམ།”ཞེས་ངེས་པས། ཁོ་མོས་འཇུག་
དཔུལ་ངང་། “ག་རེ། ཁྱོད་གང་ངམ།”ཞེས་ངེས་པའི་ལྟེང་
སྐར་ངེས་པའི་གཞིག་བཟོས་ནས་ལན་སྟབས་བདེ་ཞིག་བཏབ་
པའི་མཐུས་ངའི་ལུས་པོར་ཆ་ལོང་རྒྱས་སུ་བརྟུག་

དེ་ནི་སྐར་དང་མི་འདྲ་བའི་ལན་ཞིག་ཡིན་པས་
ངའི་སེམས་ལ་རྒྱན་ལྷན་མིན་པའི་འཆུབ་ཆ་ཞིག་ལངས་
ནས་དོག་དོང་ཅུང་དམར་པོར་གྱུར་ཞིང་སློ་བུར་དུ་ངས་
བུད་མེད་ཀྱི་ཆོག་རྒྱུ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་ལ་མཐུ་བྱས་དེ་འདྲ་བ་
ཞིག་ཡོད་པ་གཞི་ནས་རྟོགས་བྱུང་བས་སྐར་ཡང་འཆུབ་ཆ་
ལངས་ཤིང་ངའི་དོག་དོང་དམར་པོར་གྱུར་ཡང་རང་སློ་
དལ་གྱིས་མནན་ཏེ་སྐར་མེད་ཀྱིས་པར་མ་མིག་མདའ་ཞིག་
འཕངས་པས་མོས་དོ་སྐར་མ་བྱུང་བ་ལྟར། “ནི་མ། ཁྱོད་
ས་ཡུལ་དང་བྲལ་ནས་ལོ་བཞི་ཙམ་འགྲོ་ལ་ནི་”ཞེས་
བཤད་མ་ཐག་ངས་དེའི་འཕྲོ་བཅད་དེ། ལོ་རྗེས་མར་ལོག་
རྒྱ་ཡིན་པའི་སྐར་དང་ནང་མིའི་སྐར་ཅུང་ཟད་བཤད། ངས་
མདོན་གསལ་དོད་པོའི་ངང་སྐར་མིག་མདའ་ཞིག་
འཕངས་པས་མོས་གད་མོ་དགོད་བཞིན། “ཁྱོད་ཀྱིས་སུ་
ལ་མིག་མདའ་འཁེན་བཞིན་ཡོད་”ཅེས་ངེས་བྱུང་བས་
ངའི་དོག་དོང་སྐར་ཡང་དམར་པོར་གྱུར་ཞིང་དུས་དེར་
པར་མོར་ང་ཡང་དོག་དོང་ཅུང་དམར་པོར་གྱུར་ཏེ་དོ་ཆའི་
ནམ་འཕྱར་བྱུང་བཞིན་ང་ལ་རྒྱབ་བསྟན་མོང་། ད་གཟོད་
ངའི་སེམས་ལ་པར་སྐར་ངའི་སེམས་ཀྱི་གསང་བ་རྟོགས་མོང་
སྐར་ནས་སློ་སློབས་སྐར་ལས་རྗེ་ཆེར་རྒྱས་ཏེ་སྐར་ནས་ག་
སྒྲིག་ཡོད་པའི་དཔུལ་གྱི་མཚུབ་དཀྱིད་ཀྱི་ཁྲག་མ་ལས་བཏོན་
ཏེ་ལྟོག་དུ་སྐར་ཡང་དེད་གཞིས་ཀྱི་མི་ཆའི་སྒྱུད་སྒྱུག་དང་
པན་རྒྱན་གྱི་བཅེ་སེམས་ལ་བསམ་གཞིགས་ཤིག་བྱས་ན།
པར་དང་ང་ནི་ཐེངས་དང་པོར་སློབ་རྒྱུང་ལོ་རིམ་གསུམ་
པའི་སྐབས་དོ་ཤེས་སུ་གྱུར། དེའི་སྐབས་པར་སློབ་གཞུག་
ནས་ང་ཆའི་འཛིན་གྱར་གསར་ཞུགས་བྱས། དེ་དུས་སལ་
ཆེར་ང་ལོ་བརྟུག་གཞིས་ཙམ་ཡིན་པ་དང་དེད་གཞིས་ལོ་
མཉམ་ཡིན་ཆོད་འདུག ཉིན་ཞིག་གི་ཞོགས་པར་ང་ལུས་

ཙམ་སློང་བརྟན་ལ་བསྐྱོད་པའི་ཆེ་ཁོ་མོ་དང་ང་སློང་
བརྟན་ར་བར་པན་རྒྱན་དོ་འཕྲད་བྱུང་། དུས་དེ་ནི་ངས་
སློན་བྱུང་གི་གནས་ཚུལ་ལ་བྱིར་ལྟ་བྱས་པའི་ཁྱོད་ངའི་
སེམས་ཁོང་ན་དགོད་བྱོམས་ཀྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཡིན། ད་
ཆ་ན་ཆོད་དར་ལ་བབས་པའི་མོ་གཞོན་ངས་ད་དུང་དེའི་
སྐར་རྒྱལ་བྱ་ཐེངས་རེར་དགོད་ཤོར་ཞིང་བསམ་ཡུལ་
ལས་འདས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་རེད། དུས་དེར་ལུས་
ཙམ་ར་བའི་ཁོར་ཡུག་གི་ཕྱོགས་ཀྱན་ལ་དལ་བུར་གཡོ་
བའི་བསེལ་རྒྱུང་འཇམ་པོ་དེས་སློན་ཤིང་ཡོངས་ལ་ཞོགས་
པའི་ཅོང་བརྟེན་བཏང་བས་སློན་ཤིང་རྒྱམས་མགོ་པོ་
ལྷེ་ལྷེ་བྱེད་བཞིན་མཆིས། ཕྱོགས་བཞིར་བཏོགས་པའི་
སློག་སློན་གྱི་འོད་དཀར་དངས་མོ་དེས་རྒྱུང་བུའི་དོ་བསུས་
ནས་སྐར་རེངས་ཀྱི་དག་པོ་རྒྱམས་སྐད་ཅིག་ཉིད་ལ་བཙམ།
ཞོགས་པ་དེར་ཅུང་གང་ངར་ཆེ་བ་དང་ས་གཞི་ཡོངས་ལ་
སེར་མདོག་གི་ལོ་མས་ཁེངས་འདུག་པས་ཡོད་ཆོད་སེར་
པོའི་རང་བཞིན་ལྟ་བུར་སྐར་བས་སྐྱོ་སྐྱང་སྐྱང་གི་ཆོར་བ་
ཞིག་སྟེ། ངས་དང་ན་པ་རིང་མོ་ཞིག་འཐེན་ནས་ལུས་ལ་
ཆ་ལོང་ལོང་གི་མེ་ལྷེ་རྒྱས་ཆེད་ཅེད་རར་མཁྱོགས་པོར་
བསྐྱར་བ་ཐེངས་ཤིག་བྱས་ནས་མཆོང་སྤེང་བྱེད་ཡུལ་དུ་
བསྐྱོད་ཆེ་ཁོ་མོ་ཡང་དེར་སློང་བརྟན་བྱེད་བཞིན་འདུག་
དུས་དེར་ངས་ཅེད་མའི་རྒྱལ་གྱིས་ཁོ་མོར། “དེད་གཞིས་
སུ་མཁྱོགས་འགྲན་ནམ།”ཞེས་ངེས་པས་ཁོ་མོས་མགོ་པོ་
ལྷོག་ཙམ་ངང་གངས་ཀ་བཅིས་ཏེ་རང་ནུས་ཡོད་ཆོད་ཐོག་
ཤར་རྒྱག་བྱས་པའི་ཆོ། སློབ་གྲོགས་གཞན་འགའ་ཞིག་ལུས་
ཙམ་སློང་བརྟན་ལ་སློབས་བྱིན་འདུག སྐབས་དེར་ངས་
རྒྱས་ངན་ཞིག་བཤམས་ནས་ཁོ་མོའི་རྗེས་སུ་ལུས་ལུལ་གྱིས་
སྟོད་སྟོད་ངང་རང་སར་བསྐད་དེ་ཁོ་མོ་གཅིག་ཕུ་རྒྱག་དུ་
བརྟུག་པ་མ་ཟད་ཁོ་མོར་འབྲུད་མོད་དང་ཀྱ་རེ་བྱས་པས་
སློབ་གྲོགས་གཞན་རྒྱམས་ཀྱིས་པར་མི་བྱེད་ལུགས་ལ་
བསྐྱས་ཏེ་གད་མོ་ཤོར་བས་པར་ཁོང་ཁྱོད་མེ་ལྷེ་ར་བ་དུ་
འབར་ནས་ཐད་ཀར་ངའི་ཕྱོགས་སུ་ཡོང་ནས་ང་ལ་འགྲམ་

[illegible]

དེར་བརྟེན་ངས་ཁོ་མོར་སང་ཉིན་བཤད་ཆོག་

ཅེས་བརྗོད་ནས་པན་ཚུན་ཁ་གྱུས་གྲབས་བྱས་པ་ན། ཁོ་
མོས་འཚབ་འཚུབ་གྱི་འདང་རིང་མོ་ཞིག་རྒྱག་བཞིན་ང་
ལ་“ཉི་མ། ཤོད་དང་།”ཞེས་ནན་གྱིས་ཟུ་ཚུགས་བརྒྱབ་པ་
དེ་ནི་བྱིས་པ་ཞིག་གིས་ཨ་མར་ཟུ་ཚུགས་གྱིས་རྒྱ་པ་ཉི་
བར་བསྐྱལ་བ་དང་ཨ་ན་མ་ན་རེད། ངས་སང་ཉིན་བཤད་
ཆོག་ཅེས་འདུན་པ་དྲག་པོ་བཏོན་མཐར་བསྐྱས་ཁས་ལེན་
བྱས། དེ་ནས་ཁོ་མོར་“བདེ་མོ་བྱིས།”ཞེས་བརྗོད་མ་ཐག་
ལས་ཀ་ད་ཅང་གེལ་བ་ཆེན་པོ་ཡོད་སྟེ་ཉི་ཟླ་ནས་ནས་
སྟོད་གནས་སུ་ཤར་བསྟོད་བྱས། དེ་དུས། རྒྱགས་ཡོངས་
ལ་རྒྱང་དུ་ཁྱེ་རྒྱ་བ་ལྷང་ཞིང་ཁ་བ་ཡང་སེམ་སེམ་དུ་འབབ་
བཞིན་མཆིས། ལམ་ཟུར་གྱི་སྟོན་ཤིང་གི་མགོ་བོ་ལྷེ་ལྷེ་
དུ་གཡོ་ཚུལ་དང་མེ་ཏྲིག་གིས་མགོ་བོ་ནང་ལ་ཡོད་ཚུལ་
སོགས་ལ་གཞིགས་ན་དེ་ཆོས་ངའི་བྱེད་ལུགས་ལ་ཁྲེལ་
དགོད་ཤོར་བ་འདྲ།

དགོང་མོ་དེར། ང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉལ་ཁང་དུ་
འབྱོར་སྐབས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ངའི་གདམ་བཟང་ལ་
ཉན་ཆེད་སྒྲུག་ནས་འདུག ངས་སྒོ་བརྟུངས་པ་དང་ཁོས་
ས་མའི་གཅེས་སྒྲུག་ས་མ་དང་མ་སྒྲུག་པར་ཡུན་རིང་ལུས་
པ་ཞིག་དང་མཚུངས་པར་བྲེལ་འཛུགས་དང་སྒོ་སྒྲེ་བ་ལ་
བལྟས་ན། ཁོའི་དྲན་འདོད་བཞིན་བྱུང་ཡོད་པར་སེམས།
ཁོས་ང་ལ་འཇུག་མདངས་ཀྱིས་བསུས་ཤིང་། “ཉེ། གང་
འདྲ་བྱུང་སོང་ངམ།” ཞེས་དགའ་བས་གཡོ་བཞིན་དིས་
བྱུང་བར། ངས་ཐང་ཆད་པའི་དངན་པ་རིང་མོ་ཞིག་
འཐེན། འོན་ཀྱང་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ངའི་ཆ་ལུགས་ལས་
དོན་གང་ཡང་མ་རྟོགས་པས་སྤར་ཡང་དང་སང་བའི་ཐོག་
གནས་ཚུལ་ཞིབ་ཅོ་ཞིག་འདི་བར་ཡོང་ནས་ “མ་ཡོ།” ཞེས་
བཤད་མ་ཐག་ངས་སྒེལ་དགོད་ཅིག་བྱས་ནས་རང་ཉིད་ཁོ་
མོའི་ཉེ་འགལ་ལ་སྐེབས་པའི་ཆོ་སྲར་རྒྱ་ནག་མིན་པའི་བྱད་
མཆར་བའི་ཆོར་བ་བྱང་མོ་ཞིག་སྐྱེས་ཚུལ་དང་ལུས་འདར་
ཚུལ། ལ་འདར་ནས་སྐད་ཆ་མ་ཐོན་པ་མོགས་གང་བྱུང་
དང་པོར་བཤད་པས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་དབྱུགས་རིང་

དང་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་ལྷན་པའི་འཇམ་དཔལ་གཅིག་
 མཛུགས་གཉིས་མཐུན་དང་བཤད་སོང་། འོན་ཀྱང་ངས་རང་
 ཉིད་ལ་སྒྲོ་སྒྲོ་བས་མི་ལྷན་པ་ཤེས་བཞིན་ཡོད་པས་བསྟན་
 འཛིན་ལ་ལན་རྒྱུ་འདེབས་སྐབས་བཅ། ཁོས་ཐབས་བརྒྱ་
 ཏུས་སྒྲོང་དང་བསྟན་པའི་འཆར་གཞི་འདི་ངས་ལག་ལེན་
 ཏུ་བསྟར་མ་སྐབས་ཁོའི་སྒྲོ་དན་དན་པམ་ངས་རེད།
 སྒྲོག་པ་པོ་ལགས་གཤམ་ལ་ཕྱན་གྱི་སྒྲོ་དཀར་དང་ས་
 གཙང་གི་ཡིད་མཐུན་ཆུང་ཤོགས་བསྟན་འཛིན་གྱི་ལོ་རྒྱུས་
 ཕྱན་བུ་ཁྱེད་ཅག་ལ་སྒྲུབ་པར་འདོད།

ངའི་སྒྲིང་ཞེ་བའི་ཤོགས་མཆོག་བསྟན་འཛིན་ནི་
 བ་ཡུལ་ཁམས་སྡེ་དགེ་ནས་ཡིན་ཞིང་བྱིས་ཀྱི་འཕྲོར་བ་ད་
 ཅང་བཟང་བས་ཕྱོགས་གང་གི་ཐད་དུ་བར་དཀའ་ངལ་
 འཕྲད་མ་ཆུང་། སྤྱིར་སྒྲོ་བ་སྒྲོང་ལ་དང་དོད་དང་དོ་སྣང་
 ཆེན་འང་གཉིད་ཉལ་རྒྱུར་ཅུང་དཀའ་བས་སྒྲོ་བ་ཤོགས་
 འགས་ “གཉིད་རྒྱལ།” ཞེས་ཁོའི་མིང་ཆབ་ཏུ་འབོད་ཀྱིན་
 ཡོད། རེད་གཉིས་ལོ་ཆད་མཉམ་ན་འང་གཟུགས་སྟོབས་
 ང་ལས་ཅུང་ཆེ། རེད་གཉིས་ལས་དབང་གིས་བསྟན་པས་
 སྒྲོ་བ་ཅུང་ལོ་རིམ་གསུམ་པའི་སྐབས་རྒྱུ་ལྷན་པའི་
 རྒྱུ་དེད་གཉིས་ཀྱིས་བྱ་བ་གང་ཞིག་བཅམས་ཅུང་སྒྲོ་ཁ་
 མཐུན་ལ་གཅིག་པན་གཅིག་རོགས་དང་མཛའ་ཤོགས་ཀྱི་
 ལ་རྒྱ་བཟུང་སྟེ་ལོ་རྒྱུ་གཉིས་ཙམ་མཉམ་གཤིབ་ཀྱི་
 རིང་ངའི་གསང་བ་ཡོད་ཆད་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཤེས་
 བཞིན་ཡོད་ལ་ངས་ཀྱང་ཁོའི་གནས་ཚུལ་རིམ་རིམ་བཞིན་
 ཤེས། མཆོམས་རེར་དབྱར་ཁོའི་གྲང་གསེང་སྐབས་ང་
 བསྟན་འཛིན་གྱི་པ་ཡུལ་དུ་བསྒྲོད་ཐོང་ལ་ཁོས་ཡང་ངའི་
 པ་ཡུལ་དུ་བསྐྱོར་འབྲམ་ལ་སྐྱེ་བས་ཐོང་བས་རེད་གཉིས་ཀྱི་
 བ་མ་གཉིས་པོས་རེད་གཉིས་ཀྱི་ཤོགས་པོའི་འབྲེལ་བར་
 བསྟོད་པའི་མེ་ཏོག་ཡང་ལན་མང་བྱིན་ཐོང་། ལྷག་པར་
 ཏུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ངའི་ཕྱོགས་སུ་མཛའ་གཟུགས་ཀྱི་ལ་
 རྒྱ་བཟུང་སྟེ་ཕྱོགས་གང་གི་ཐད་རོགས་སྒྲིར་བྱས་པ་ནི་
 ངས་དྲིན་ལན་འཇལ་དཀའ་བ་ཞིག་ཡིན་མོད། འདས་

པའི་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་སྟོན། ང་རྒྱ་ལྷག་ཅིག་གི་རྒྱ་རྒྱུན་གྱིས་
 གཤག་བཙོས་མི་བྱེད་ཐབས་མེད་བྱུང་ཞིང་ང་པ་ཡུལ་
 ལས་ཀྱང་བའི་མི་རྩེད་ཞིག་ཡིན་སྟབས་དཔལ་འབྱོར་གྱི་
 དཀའ་ངལ་འཕྲད་པར་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ངའི་ཆེད་
 དཔལ་འབོར་ཆེན་ཞིག་འབྲོ་བར་མི་འཇམ་པར་ཁོ་པོའི་པ་
 བའི་བྱུང་ནས་དཔལ་སྒྲོང་བ་དང་སྟན་མཆེད་ནས་དཔལ་
 གཡམ་སྟེང་འཇམ་གཤག་བཙོས་དེ་ཏུས་ཐོག་ཏུ་ཡོང་བར་བྱས་
 པས་ང་ནད་མནར་ལས་བྱལ་སྐབས་བྱུང་། ད་ལྟོ་པམ་ར་
 གཉིན་སྤྱི་གི་འདུན་མ་གཏམ་དུ་འཇུག་མཁན་ཡང་ཁོང་
 ཡིན།

གང་ལྟར་བསྟན་འཛིན་ནི་ངའི་མི་ཆེའི་ཁྲོད་ཆེས་
 རིན་ཐང་དང་བཀྱིན་ཤིན་ཏུ་ཆེ་བའི་མི་ཞིག་ཡིན་པས་ངས་
 ཏུས་ཉག་ཏུ་ཁོང་དང་བྲལ་མི་ཤོད། ད་ཆ་སྒྲོ་བ་མཐར་བྱིན་
 ལ་ཞེ་བས་རེད་གཉིས་ཀྱིས་ག་ཏུས་ཡིན་ཡང་མ་འོངས་པའི་
 མི་ཆེའི་བྱ་བ་ཞིག་དང་སྤྱི་ཆོགས་འཇུགས་སྟན་སོགས་རང་
 ཉིད་ཀྱི་ནམ་དུང་དང་ཡོན་ཏན། ཏུས་པ། འཛིན་ཐང་
 སོགས་དང་འཆོམ་པའི་དམིགས་ཡུལ་རྒྱུན་འབྱོར་སྟོང་
 བར་ཉག་པར་གོ་བསྟར་བྱེད་བཞིན་མཆིས། དེ་ལྟར་
 བསྟན་འཛིན་ནི་ངའི་མི་ཆེའི་རྒྱུ་བ་བཞེན་གྱི་ཀ་བ་ལྟ་བུ་ཞིག་
 ཡིན། མདོར་ན། བསྟན་འཛིན་ནི་ངའི་ཆེད་རོགས་དང་
 འབྲམ་ལྷུ་ལ་གྱི་ཤོགས་ཙམ་མ་ཡིན་པར་ཕྱོགས་གང་ཐད་
 ནས་ངའི་མི་ཆེའི་རྒྱུ་བ་བཞེན་ཞིག་དང་མིང་དོན་མཛུངས་
 པའི་དགེ་ཤོགས་ཤིག་ཡིན་ཞེས་སྟན་ཆུང་ངས་བརྗོད་
 འདོད།

བསྟན་འཛིན་གྱིས་བསྟན་འཕྲིན་ལ་ལྟ་ཞོར་དུ།
 “ཞེ་མ། སང་ཉིན་གྱི་ལས་བྱ་བ་སྤྱི་གི་མི་བྱེད་དམ།” ཞེས་
 དྲིས་པས་ང་སྐར་མི་ཡུལ་དུ་སྐྱེ་བས་པ་དང་འབྲུ་བར་འཆུབ་
 ཆ་ཞིག་དང་བཙས་སྐར་ཡང་དྲིས་པས་བསྟན་འཛིན་གྱིས་
 ཐབས་ཤེས་ཡོད་རྒྱ་ཆལ་སྟུགས་ཀྱིས་ཁོ་མོར་སྒྲོ་སྒྲོ་བས་ཆེན་
 པོའི་ངང་གསང་གཏམ་དེ་བཤད་སྐབས་བྱུང་བ་བྱ་དགོས་ཞེས་ཁ་
 ཏ་དང་བསྟར་དུ་འཆར་གཞི་གསར་བ་ཞིག་བསྟན་ནས་ད་

ལམ་སྔོན་འཛོམས་ཀྱི་དང་པོ་ཙམ་ཟེན་འདུག བསྟན་འཛིན་
ཐང་ཆད་པའི་ནམ་འགྱུར་དང་བཅས་མི་ལམ་གྱི་ཤོང་ཁྱེར་
དུ་བཞུགས། ངས་ཚུ་ཆོད་ཁྱེད་ཙམ་གྱི་རིང་ལ་བསམ་སྒྲོ་
བཏང་ནས་མཐར་དབྱགས་རིང་ཞིག་དང་ལྟན་མི་ལམ་གྱི་
ཞིང་ཁམས་སུ་ལྷུལ། འོན་ཏང་། སྔར་རྒྱན་དང་མི་འདྲ་
བར་ངས་མིག་གཞིས་བཅུ་མས་པའི་ཆོད་པ་ལྷུ་འདྲ་ཞིང་
འོད་འཕྲོ་བའི་བཞིན་རས་དང་སྒྲག་ཅིང་སྒྲུམ་པའི་སྒྲ་ལོ།
ཕ་ཞིང་ལྷུ་པའི་ཁོ་མོའི་བྱད་གཟུགས་ནམས་ངའི་མིག་
ལམ་དུ་ཤར་ཞིང་སྟན་འཛིན་ལྟན་ལྟན་པའི་སྒྲ་ཆའི་འགྱུར་
ཁྱུགས་རེ་རེ་བཞིན་ངའི་སྒྲ་འཛིན་བྱུགས་ཐོས་པས་བརྗོད་
ཀྱིས་མི་ལང་བའི་ཁོ་མོར་བཅངས་པའི་བཅེ་སེམས་གྱི་
སྒྲ་བས་རྒྱན་དེ་སྒྲར་ཡང་ངའི་སེམས་ཁོང་ནས་འཕྱར་མགོ་
བཅུགས། ངའི་བསམ་ཤེས་གྱི་མི་ལྷེ་རྒྱས་བཞིན་སྒྲ་ལྷུ་
ལ། ཉི་མའི་གུང་གི་མི་ལྷེ་སྒྲེས་པའི་དཔེ་ལྟར་ངའི་མིག་
ལམ་དུ་ཤར་བ་ནི་པ་ལྷུ་འོ་རིས་ལས་གཞན་ཅི་ཡང་མི་
མཐོང་མོད། ཐ་ན་སྔོན་འཛོམས་ཀྱི་སྒྲུམ་པ་ཙམ་ཟེན་ཡོད་
པའང་ཤེས་རྟོགས་མ་བྱུང་། ཉིན་དེ་ནི་རེས་གཟའ་ཉི་མ་
ཡིན་པའང་ངས་གཏིང་བརྗོད་དུ་སོང་། ང་ཞོགས་པའི་
ཚུ་ཆོད་བརྒྱན་པ་ཙམ་ལ་གཏི་མུག་ལས་གྲོལ་དེ་ཞོགས་པའི་
ཁོར་ཡུག་གི་མཛེས་ལྗོངས་ཉལ་བར་བྱིར་བསྐྱོད། ངས་ཚུ་
ཁོལ་འཁྱུང་ཞོར་དུ་ཉལ་ཁང་གི་སྒྲོར་ཐོན་མ་ཐག་ངའི་མིག་
ལམ་དུ་ཤར་བ་ནི་སྒྲོལ་བས་ངས་པའི་ནམ་མཁའ་འདྲི་བྱིངས་
སུ་རྟ་བདུན་དབང་པོས་རང་གི་འོད་ཟེར་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་
ངོ་མ་སྒྲོལ་བཞིན་པ་དེ་རེད། སྐབས་དེར་ལྷ་ལམ་དང་
རི་མགོའི་མཚམས་ན་འཁྱུགས་པའི་རང་མདངས་དཀར་
བའི་ཚུ་འཛིན་དེས་ང་ལ་དགོད་བཞིན་པའི་ངང་སྒྲར་ཡང་
པ་ལྷུ་འདྲི་བྱུགས་སུ་བསྐྱོད་རྒྱུ་ལྟོགས་བྱ་དགོས་པའི་བཅོས་
མའི་ནམ་འགྱུར་ཞིག་བསྟན། དུས་དེར་ངས་ཕྱོགས་ཡོངས་
ལ་ཞིབ་ལྟ་ཞིག་བྱས། སྔར་རྒྱན་བཞིན་བྱིས་པ་ནམས་
གཅིག་རྗེས་གཞིས་མཐུད་ངང་བྲེལ་བྲེལ་འཁྱུང་འཁྱུང་
ཐོག་སྒྲོབ་གྲར་བསྐྱོད་བཞིན་པ་ནི་སྒྲ་བའི་ཡུལ་ལ་མི་

འཆར་བས་ད་བཟོད་ངས་རེས་གཟའ་ཉི་མ་ཡིན་པ་གཞི་
ནས་རྟོགས་པས་ངའི་སྒྲ་སྒྲོལ་སར་དབང་མེད་པར་ཆོག་
རྟེན་འགའ་ཞིག་ཤོར་བ་ནི། “པ་ལྷུ་ ཁྱེད་ལ་རྒྱས་མཐུ་དེ་
ལྷ་བུ་ཡོད་པ་ངས་གཞི་ནས་ཤེས་བྱུང་།” ཞེས་ཤོར་མ་ཐག་
བསྟན་འཛིན་གྱིས་ལག་དྲུ་ཐ་མག་ཞིག་བཟུང་ནས། “ཉི་
མ། དེ་རིང་ཁྱེད་གྱིས་བྱད་མེད་གྱི་རྒྱས་པ་རྟོགས་འདུག་
དཀྲོག་དཀྲོག་” ཞེས་མགོ་སྒྲོ་དམར་སེར་ནམས་དགུང་དུ་གཟེང་
ཞིང་མིག་ཕྱར་བཞིན་དུ་སྒྲུམ་པས་ང་ཚུ་ངོ་གཏོང་དགོས་
པ་ལས་ཅི་ཡང་ལབ་རྒྱུ་མེད་པར་ལུས་སོང་། དུས་དེར་ངས་
བསྟན་འཛིན་ལ་བཅོས་མ་མ་ཡིན་པའི་སེམས་ཁོང་གི་རང་
སྒྲ་དང་མཐུན་པའི་གད་མོ་ཞིག་དགོད་ཞོར་དུ་དལ་བུར་
ཁོང་གི་བྱང་ཁར་གཞུ་ཙམ་བྱས་དེ་ནང་དུ་སོང་བ་ཡིན།
ངས་ངོ་གཏོང་བཀྱས་ཆར་ནས་ནངས་ང་འཁྱུང་བཞིན་
པའི་སྐབས་སྒྲོ་བུར་དུ་ཁ་པར་གྱི་སྒྲ་ཞིག་གྲག་པས་ངའི་
སེམས་པ་འཆབ་འཁྱུང་བྱུགས། ངས་འཁྱུགས་སྒྲར་ཁ་པར་
ཨང་གངས་ལ་བཞུས་པས་དེ་ནི་པ་ལྷུ་འོ་ཁ་པར་ཡིན་པ་
མཐོང་ཆོངའི་སེམས་ལ་བརྗོད་ཀྱིས་མི་ལང་བའི་དགའ་
ཆོར་དག་པོ་ཞིག་སྒྲེས་པ་དེ་ནི་ཕྱུ་གུ་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་པ་མ་
དང་མ་ཐུག་པར་དཀ་པས་གདུང་བའི་གནས་སྐབས་དང་
གཞིས་སུ་མ་མཆིས། དེ་ལྟར་ངའི་ལུས་པོའི་ནང་གི་ཁྱུག་
རྒྱུ་གྱི་ཆ་སྒྲུབ་འཕྱར་འགོ་བཅུགས་ཤིང་ལུས་པོ་ཡོངས་
རིམ་གྱིས་འདར་བར་བྱས། དུས་དེར་བསྟན་འཛིན་གྱིས་
མིག་གཞིས་པོས་ངའི་འཁྱུང་ཆ་ལང་བཞིན་པའི་ལུས་པོ་
དང་དམར་པོར་གྱུར་བའི་ངོ་གཏོང་། འདར་སིག་རྒྱག་
བཞིན་པའི་རྟེན་པ་བཅས་ལ་ཞིབ་མོར་བཞུས་ནས་གདུང་
དུས་དེར་ངས་རང་ཁམས་རྒྱན་ལྟན་ལྟན་ཡོང་སྒྲ་
དབྱགས་རིང་མོ་ཞིག་བརྒྱབས་ནས་ཁ་པར་ཡར་བཀྱགས་
པ་ཡིན། ངས། “མ་ཡི།” ཞེས་བརྗོད་མ་ཐག་ པ་ལྷུ་ས།
“ཉི་མ་ཡིན་ནམ།” ཞེས་དང་ངས་འཆབ་ཆེན་པོའི་ངང་རྒྱས་
བྱུང་། ངས། “ཡིན་ཡིན།” ཞེས་ལན་བཏབ་མ་ཐག་ཁོ་མོས་
ང་ལྟར་དུ་ཁོ་མོའི་ནང་དུ་ཡོང་དགོས་པའི་བརྗོད་ཞིག་སྒྲ་

རྒྱུ་ལྡན་པའི་གནས་ཚུལ་ཅི་ཡང་མི་བརྟུང་པར་ཁ་པར་
བཞག་མོང་། ང་ཅི་ཡིན་འདི་ཡིན་མེད་པར་ལུས་པས་རེ་
ཞིག་བསྟན་འདིན་གཏིང་བརྟུང་དུ་ཕྱིན་འདུག ངས་དེ་
ལུས་ཀྱི་ཕྱོད་ཆངས་འཁོར་གྱི་བབ་ཆོགས་སུ་ཤར་བསྟོད་
བྱས་མ་ཐག་ཆངས་འཁོར་ཡང་དག་དག་འབྱོར་བྱུང་། ང་
ཆངས་འཁོར་ནང་དུ་འཕྱལ་མ་ཐག་དེའི་ནང་རྒྱས་མངའ་
ཆེ་བ་ཉི་དུས་རྒྱན་ཞོགས་པ་དགོན་པར་བསྐྱར་བར་བསྟོད་
མཁན་འགའ་ཞིག་འདུག ངས་ཁོང་ཚོར་འཕྱུང་དུ་ལུ་
ངང་ “ཞོགས་པ་བདེ་ལེགས།” ཞེས་འཆམས་འདྲི་ཅམ་
བྱས་པས་ཁོང་ཚོས་དགོད་ཞོར་དུ། “སྨྲ་བ་དེ་
ལེགས།” ཞེས་ལན་བཏབ་མོང་། དེ་ནས་ང་མདུན་གྱི་
འདུག་ཉེགས་ཤིག་གི་ཐོག་བསྟན་དེ་ཆངས་འཁོར་གྱི་སྒྲུ་
ཁུང་ལས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ཞོགས་པའི་ཡུལ་ལྗོངས་སུ་ལྷ་སྐབས་
སེམས་ཁོང་ན་ཟང་ཟིང་གི་ཡོ་ལང་རྒྱས་པས་སེམས་ཆེ་
གཅིག་དུ་གནས་ཐབས་བྲལ་ནས་མི་བློ་དགུ་བློ་བཞིན་
འདུག ངས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་མ་རྟོགས་པས་
སེམས་ནང་ལ་སྒྲོ་བྱུར་གྱི་དྲི་བ་མང་པོ་ཞིག་འཁོར་། བསྐྱེད་
དངངས་འཆབ་ཅན་གྱི་སྐྱད་གདངས་ལ་གཞིགས་ན་པལ་
ཆེར་བཀྲ་མི་ཤིས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་བྱུང་ཡོད་པ་ཐག་
གིས་ཆོད། ཡིན་ནའང་། དུས་སྐབས་དེ་ལྟ་བུར་བསྐྱར་
གནས་ཚུལ་དེ་འདྲ་ཞིག་ག་ལ་འབྱུང་མིན། གང་ལགས་
ཤེན། ཁོ་མོའི་ནང་མི་ཡོངས་གཟུགས་ཁམས་བདེ་ལ་རང་
བཞིན་བཟང་པོ་ཤ་སྟག་ཡིན་པས་ཁོང་ཚོར་ནད་དང་བར་
ཆད་འབྱུང་རྒྱ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་མི་འཆམ་པའི་གནས་ཚུལ་
ཞིག་ཡིན། འོན་ཏང་། གཏམ་དཔེར། ལས་ལ་གང་བསྐྱོས་
མ་གཏོགས། ལྷང་བ་གང་བློ་མི་འདུག ཅེས་པ་ལྷར་མི་
རྟག་པ་ནི་སྐྱད་ཅིག་ལ་འདིག་པའི་ཆོས་ཅན་ཞིག་ཡིན་པས་
སྐབས་དང་དུས་ལ་སྟེབས་ན་གོགས་བར་ཆད་སོགས་གང་
ཡང་འབྱུང་བར་གདོན་མི་ཟ་བས་སུས་ཀྱང་ཆོད་དཔོག་
པར་ཤིན་ཏུ་དཀའ། ཡང་སྐབས་འགར་ངའི་སྒྲོ་ཡུལ་དུ་
འཆར་བ་ནི། རང་ཉིད་ཀྱི་སྒྲོག་བརྟན་མང་པོ་ཞིག་ལ་

བལྟས་པའི་རྒྱ་རྒྱན་ལས་བཅེ་དུང་གེ་སྒྲོག་བརྟན་འགའི་
འཁྲབ་ཆན་ལྷར་ཉིན་མོའི་སྒྲོ་ལམ་བཞིན་བྱུང་བ་འདྲ་སྟམ་
བཞིན་རང་ཉིད་རང་གི་སེམས་པར་དགོད་ཤོར་འོས་པའི་
བསམ་ཡུལ་གྱི་གནས་ཚུལ་དེ་ལྟ་བུ་འཆར། དེ་ལྷར། ངའི་
སེམས་པ་དག་འསྒྲོག་ཉིས་ལྷན་གྱི་ཆོར་བའི་སྐབས་ཀྱིས་
གཡོས་པས་དམར་རྒྱུང་སེམས་པའི་འཕར་ལྗོངས་ལྷང་ཡང་སྨར་
རྒྱན་ལས་ཤིན་ཏུ་ལྷར་བ་ནི་ཅེད་ཐང་ནས་འོང་བས་བྱིས་
པ་བྲལ་ཆག་ཅིག་གི་ཤིན་ཏུ་ཆད་པའི་སྒྲིང་གི་འཕར་ལྗོངས་དང་
གཉིས་སུ་མ་མཆིས། སྐར་མ་བཅུ་ཅམ་གྱི་རྒྱུ་ཆངས་
འཁོར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཉི་འགམ་དུ་འབྱོར་རྒྱུ་འོས་སེམས་
ནང་གི་དངངས་འཆབ་དེ་བས་ཀྱང་རྒྱུ་ཆེར་འཕེལ།
གནས་དེར་དུས་རྒྱན་དང་མི་འདྲ་བའི་གནས་སྟངས་ཤིག་
ངའི་མིག་ནང་དུ་ལྷམ་མེར་ཤར། གཡས་གཡོན་དུ་ཆན་ཆོན་
འགའ་ཞིག་གིས་ལག་དུ་མ་ཁྱེ་ལག་འཁོར་བཟུང་སྟེ་ཤབ་
ཤབ་དུ་ཅི་ཞིག་བཤད་ཀྱིན་འདུག ངའི་མཐོང་ཆོད་ལ་དེ་
དག་གིས་ངའི་ཕྱོགས་སུ་བལྟས་ཏེ་པལ་ཆེར་ངའི་སྐྱོར་ལ་
སྒྲིང་སྒྲིང་བྱེད་བཞིན་ཡོད་པར་སྤང་ཡང་དེ་དག་ནི་ཁོང་
ཆོའི་ཉིན་རེའི་ཆོག་ལྟ་བུ་ཞིག་ཡིན་པས་སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་
འགོག་པར་དཀའ། གང་ལགས་ཤེན། དེ་དག་གིས་རྟ་
བདུན་དབང་པོའི་ཟེར་མདངས་ཕྱོགས་ཡོངས་ལ་བྱུང་
པས་ཆེ་བྱི་མའི་རང་བཞིན་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཡིད་འོང་གི་
ཡུལ་ལྗོངས་ལ་འཆམས་འདྲི་ལྟ་བུ་དང་སྟགས་ཉི་གཞོན་ལ་
བསུ་མ་བྱེད་ཀྱིན་རྟག་དུ་མ་ཁྱེ་ལག་འཁོར་དང་སྟངས་བ་
ལག་དུ་བཟུང་ནས་དང་ཐོག་ཁ་ནས་ཆོག་འབྱུང་མིགས་ལ་
བའི་མ་ཁྱེ་འགའ་ཞིག་བདོན་ནས་མིག་ལམ་དུ་མཐོང་བའི་
གསར་བྱ་གསར་མོ་དང་གཡས་གཡོན་གྱི་མི་སྟངས་དང་དངོས་
ཆས་སོགས་ཀྱི་སྐྱོར་ལ་ལབ་སྟེང་བྱ་རྒྱུ་དང་སྐབས་འགར་
འབྱུང་མོད་དང་བསྟོད་པའི་ཆོག་མདའ་འཕེན་རྒྱ་ཆེ་ཁོང་
ཆོའི་འོས་འགན་ནམ་འགན་འཁྱིལ་ཆོ་བོ་དེ་ཡིན། དེ་ལྷར་
ངས་ཕྱིའི་ཁོར་ཡུག་ལ་ཅེར་བཞིན་བསྐྱེད་སྟེ་འགམ་དུ་
སྟེབས་པ་ན། ངས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་

མི་ཤེས་པས་ང་དོགས་པའི་གནས་སུ་ཐུར་ནས་དངངས་
 འཛབ་ངང་སྒྲོ་བརྟུངས། འོན་ཏང་། སྒྲོ་ནི་སྤ་མོ་ནས་ཕྱེ་
 འདུག་པས་ང་དལ་པོའི་ངང་ནང་དུ་ཕྱིན་པས་ངའི་མིག་
 ལམ་ན་མངོན་པ་ནི་པར་གཅིག་ཕྱུ་མལ་ཁྱིའི་སྤྱང་དུ་བསྟན་
 དེ་སྒྲོག་བརྟན་ལྟ་བཞིན་པ་དེའོ། ཏུས་རྒྱན་པར་ཁྱིའི་ཁྱི་
 དུ་ཁོ་མོའི་ཚོ་ལགས་དང་སྤང་མོ་བསྟན་གྱི་ལྟོད་ནང་
 དེ་རིང་ཁོང་གཉིས་ནི་སྤང་བའི་ལུལ་དང་བྲལ། ཁོ་མོས་
 ང་མཐོང་བ་དང་། “ཉི་མ། ཁྱོད་གཞི་ནས་སྤེལས་བྱུང་།
 སྤྱད་དང་།” ཞེས་ཟེར། ངས་ཁོ་མོར། “ཚོ་མོ་དང་བསྟན་
 གྱི་ལ་གཉིས་གང་དུ་བྱུང་སོང་ངམ།” ཞེས་ངེས་མ་ཐག་ཁོ་
 མོས་ཁོང་གཉིས་གནས་མངལ་ལ་བསྟོད་པའི་སྒྲོར་ངལ་
 བཤད་ཞོར་དུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་བརྗོད་གསལ་ལྟར་ངས་
 ཁོ་མོར་གནས་རྒྱལ་གལ་ཆེན་ཞིག་བརྗོད་རྒྱུ་ཡོད་པ་ལས་
 ཁོ་མོས་ང་འཕོད་དོན་དེ་ཡིན་པའི་སྒྲོར་སྤྲས་མ་ཐག་ང་ནི་
 ཅི་བྱ་གཏོལ་མེད་དུ་ཐུར། ལུང་ཙམ་རིང་ངས་ཅི་ཡང་མ་
 གྲས་བར་གནས་པའི་ཆེ། ཁང་སྤྱགས་ནས་ངས་ཤིན་ཏུ་
 རྒྱས་མངའ་ཡོད་པའི་སྤང་གདངས་ཤིག་ཐོས་བྱུང་། དེ་ནི་
 ངའི་གྲགས་པ་སྟན་འཛིན་གྱི་སྤང་རེད། ངས་བསྟན་འཛིན་
 ལ། “ཁྱོད་འདྲིར་རི་ལྟར་ཡོང་བ་ཡིན།” ཞེས་ངེས་པར་
 བསྟན་འཛིན་གྱིས་ལན་མ་བྱིན་པར་ང་ལ་མིག་བརྟན་ཞིག་
 བརྒྱབ་པ་དང་མཚུ་སྒྲོས་ཁོ་མོར་གདད་དེ། “ཉི་མ། ཁྱོད་
 གྱིས་ལོ་མང་རིང་པར་སྤེལས་གཏིང་ནས་བཅངས་པའི་
 རང་མདངས་དགར་བའི་བཙེ་སེམས་དེ་དེ་རིང་ཁྱོད་གྱི་
 པར་སྤྲས་སྒྲོས་ཤིག” ཅས་བརྗོད་མ་ཐག་ངའི་ངོ་གདོང་
 དམར་པོར་ཐུར་ནས་ལུས་ཀྱི་སྤྱུ་ལོང་ཡོངས་རྒྱུགས་ཀྱང་
 རྒྱས་ཤིང་འཤིན་ཏུ་ངོ་ཆའི་ངང་པར་བསྟན་བཞུགས་ཏེ། “ཨ་
 ཨ་ཨ་ཨ་.....པར། དེད་གཉིས་རྒྱུང་དུས་ནས་མཉམ་
 གཤིབས་ཐོག་ད་ཆ་ལོ་ངོ་ཉི་ལ་པོ་བརྟུ་ཙམ་འགྲོ་ལ་ཞེ། ཏུས་
 དེའི་རིང་ངས་ཁྱོད་ལ་བཅངས་པའི་བཙེ་སེམས་ལྟད་མེད་
 དང་མ་འོངས་པར་ཡང་དེ་ལྟར་བཅངས་ངེས་ཡིན། ང་
 ཁྱོད་ལ་ཤིན་ཏུ་དགའ་བས་དེང་ཕྱིན་ཆད་ཁྱོད་ངའི་ཆོག་དང་

གི་གཏན་གྱི་གས་བྱ་འདོད་དམ།” ཞེས་བརྗོད་མ་ཐག་
 བསྟན་འཛིན་གྱིས་ངའི་ཚུགས་སུ་འབྱ་དམོད་དང་བཅས་
 གདོང་ལས་འཇུག་མདངས་ཤིག་མངོན་བཞིན། “ཏ་ཅང་
 ལེགས། ཞི་མ། དེ་རིང་ཁྱེད་ལ་དེ་ལྟ་བུའི་སྒོ་སྤྲོས་ཤིག་
 རི་ལྷོ་སྒྲིལ་བྱུང་། ལམ་བར་དུ་ཁྱེད་ཨ་ཁུ་མཐུ་ཆེན་དང་
 མཇལ་བྱུང་དམ།” ཞེས་ཅེད་ཚུལ་དུ་དྲིས། རས་དགོད་
 ཅམ་བྱས་ན་འང་ངའི་སེམས་ཁོང་ནས་པ་ལྷོ་འུ་གཏམ་ལན་
 ལ་སྒྲིག་བཞིན་ཡོད་པས་ང་དགོད་པའི་སྤྲོས་པ་དང་
 བྲལ། འོན་ཏང་པ་ལྷོ་དུང་ལན་འདེབས་རྒྱ་ཡར་ཞོག་དེ་
 ལས་ལྷོག་སྒྲིལ་འཇགས་ངང་དེད་གཞིས་ལ་རྒྱབ་བསྟན་
 བྱས་ནས་བསྟན་འདུག ཕལ་ཆེར་ཁོ་མོ་ཡང་བསམ་གཞིག་
 གི་བར་བར་རྒྱུད་པ་དང་འབྲ། དེ་ལྷོ་རའི་དངས་གཅང་
 གི་སེམས་པ་དམར་པོ་དེ། དམར་པོའི་མེ་ལྷེས་བཅོམ་པས་
 བ་ཕྱིར་ཁོར་ཡུག་གང་མོ་དེ་ལས་ལྷོག་སྒྲིལ་ཚུ་འཇར་བ་
 ལྟ་བུར་ཆོར། དེ་བཞིན། ཡོད་ཆད་ལ་སྒྲིལ་མེད་ཀྱིན་
 གཟུགས་མཐོང་བ་རྒྱན་འཕྱིན་ལས་དེད་དུས་དར་ཆེ་བའི་
 རྒྱ་གར་གྱི་སྒོག་བརྒྱན། ཨ་ཇལ་ལེ་རེམ་གྱི་ལྷ་ཇལ་ཀ་ཏ་ནི་
 (ajab prem ki gazab kahani)ནང་གི་ “ང་ཁྱེད་ལ་དབང་
 བ་ལྟ་བུར་སྤང་” “tera hone laga hoon” ཞེས་པའི་སྒྲུ་
 གཞས་དེ་ལྷང་ལྷང་དུ་སྤོས་པས་ངའི་སེམས་ནང་སྒྲུ་དེ་ནི་
 དེད་གཞིས་ལ་ཤིན་དུ་འཛམ་པ་ལྟ་བུར་ཆོར། ཅང་མ་
 འགོར་བར་ངས་ “པ་ལྷ། དེ་ལྷོ་རའི་ཡོད་ན་སྤར་རྒྱན་
 བཞིན་དེད་གཞིས་ཀྱི་གྲོགས་པོའི་འབྲེལ་བ་དེ་རྒྱན་
 འཁྱོངས་བྱ་བར་ལྷ།” ཞེས་བརྗོད་མ་ཐག་སྒོ་བུར་དུ་བསྟན་
 འཛིན་གྱིས་སྐད་ཅོར་དང་སྒྲིགས་དེད་གཞིས་ཀྱི་བར་ལ་
 འཛངས་ཡོད་ལྷ། “ཨོ་འོ། ཏ་ཅང་ལེགས། ཏ་ཅང་ལེགས།
 ཁྱེད་གཞིས་ཤིན་དུ་འཛམ་པོ་འདུག རྒྱང་འདྲིས་ནས་
 འགྲོགས་པའི་གྲོགས་པོ། བ་ཆོད་དར་ལ་བབས་པས་རྒྱང་
 འདྲིས་ཀྱི་བྱམས་པ། དངོས་ནས་ལེགས་པོ་འདུག” ཅས་
 བརྗོད་པས་ངས་ཁོང་ལ། “ཁྱེད་གྱིས་གང་ཤོད་ཀྱིན་ཡོད་
 དམ། པ་ལྷས་ད་དུང་མོས་མཐུན་བྱས་མ་སོང་།” ཞེས་

བརྗོད་མ་ཐག བསྐྱེད་གདངས་ཅུང་དམའ་བས་ང་
 “ང་པོར་བཤད་ན་གནས་ཚུལ་དེའི་སྐོར་བསྟན་འཛིན་
 གྱིས་སྐོར་ནས་ང་ལ་བཤད་བྱུང་། འོན་ཏང་། ཆོག་འདི་
 བྱེད་ཀྱིས་ལབ་པར་ངས་ད་བར་དུ་བསྟགས་ནས་
 བསྟན་པ་ཡིན།” ཞེས་ལན་བཏབ་མ་ཐག་ངས་བསྟན་
 འཛིན་ལ་བསྟན་ཏེ་ཁོང་གི་ཐོག་དུ་མཆོངས་ནས་འཐམ་པ་
 ཡིན། ཏུས་དེ་ནི་ངའི་མི་ཆེའི་སྟོང་ཆེས་དགའ་བའི་ཉིན་མོ་
 ཞིག་ཡིན། ང་ཁ་འཁོར་ནས་ཁོ་མོར་བསྟན་པས་བསྐྱེད་ཆུ་
 རྫོང་འདྲ་བའི་ཕྱ་ཆུང་མིག་གཉིས་ལས་དགའ་བརྟན་གྱི་མཆི་
 མ་ལྟར་བཞིན་ངའི་ཕྱོགས་ལ་ཅེར། ཏུས་དེར་ངས་ཀྱང་
 མིག་ཆུ་རང་དབང་མེད་པར་ཤོར་ནས་ཁོ་མོའི་ཕྱོགས་སུ་
 བསྐྱེད་དེ་དགོད་བཞིན་ཁོ་མོའི་མིག་ཆུ་གཤེར་འབྱེད་ཞོར་

ཡལ་མེད་འདྲམ་གྱིས་ཁེངས་ཤིང་ངས་ཁོ་མོའི་དམར་ཞིང་
 ལྷུ་ལོད་ཅན་གྱི་མཆུ་ལ་འོ་ཆ་པོ་ཞིག་བསྐྱལ་བས་བསྟན་
 འཛིན་གྱིས། “བྱེད་གཉིས་སྟོང་ཅིག་ང་འདིར་འདུག་ཐུབ་
 པ་མི་འདུག” ཅེས་སྒྲ་ཞོར་ཁོ་བོ་ཕྱིར་བུད་སོང་། ཅང་མ་
 འགོར་བར་ངས་བསྐྱེད་ལག་པ་དམ་པོར་འདྲུབ་ཞིན་སྟོན་
 གྱི་དགོད་བྱོ་བའི་གནས་ཚུལ་ནམས་ལབ་སྟེང་བྱེད་པའི་
 སྐབས་སྟོ་བུར་དུ་བསྟན་འཛིན་ནང་དུ་ཡོད་ནས། ཁོས་
 ཅེད་མཆར་དང་བཅས། “སྟན་གསེང་ཞུ། བད་མའི་ཚོ་
 མ་ལགས་དང་སྤང་མོ་བསྟན་གྱོལ་གཉིས་ཡོད་གིན་འདུག་
 པས་ཅི་ཞིག་བྱ་དགོས་སམ།” ཞེས་སྒྲ་ཏེ་འདྲམ་མདངས་
 དང་བཅས་ཕྱིར་བུད་སོང་།

སྤྱ་གྲུ་དུ་བ།

ལོ་ཀན་དུག་ཅུ་རེ་ལྷ་ལ་སྟེབས་པའི་ཚྭ་ཚྭ་ལ་མར་དཀའ་ལས་ཁག་པོའི་ངང་སྤྱ་གྲུ་ཞིག་སྟེབས་པས་གྲོང་པ་བྱིས་
 མཆོས་ནམས་དང་སངས་ང་གི་གཅིག་རྗེས་གཉིས་མཐུད་གྱིས་བཞུ་བར་སྟེབས།

“ཚྭ་ཚྭ་ལ་མ་ལགས། བཀྲ་ཤིས་བདེ་ལེགས་ཞུ་ཆུ་ཡིན། བྱེད་གྱི་སྤྱ་གྲུ་གང་དུ་ཡོད་ང་ཆོར་མིག་ཅིག་སྟོན་དང་
 ”ཞེས་རེ་བ་ཞུས།

ཚྭ་ཚྭ་ལ་མས་ཐེ་ཆོམ་ངང་“དོག་ཅམ་སྟགས་དང་། སྤྱ་གྲུ་དུ་ན་ངས་བསྟན་ཆོག”ཅེས་ཟེར།
 ཏུས་ཡུན་གང་ཅམ་ཕྱིན་རྗེས་སྤྱ་གྲུ་དུ་དུང་དུས་མ་བྱུང་བས་བྱིས་མཆོས་པ་ཞིག་གིས་“ཚྭ་ཚྭ་ལགས། སྤྱ་གྲུ་དུས་ན་མ་
 གདོགས་བསྟན་མི་ཆོག་པ་ཅི་ཡིན།”ཞེས་དྲིས།

ཚྭ་ཚྭ་ལ་མས་མགོ་གཡུག་གཡུག་དང་བཅས་“དེ་འདྲ་མ་རེད། རོ་མ་ཞུས་ན། ང་ལོ་ཀན་པས་སྤྱ་གྲུ་གང་དུ་
 བསྟན་མིན་དུ་བ་བརྗོད་འདུག”ཅེས་ལན་བཏབ།

འཇུག་པོ་མཉམ་འཇུག་པའི་རྒྱལ་ཁབ་དུ་ན།

ཁེ་བོ་ཞུ་དཔ།

གཅིག

ལག་པའི་བརྒྱུ་ཆེ་ཆེར་བརྒྱུ་ཆེ་ཆེར་བས་སྐྱར་
 ཡང་ཁ་ཁུ་མི་པའི་ལྷོང་འཇགས་ཀྱི་མཆན་ལྟར་དེ་ཉིད་
 དཀོན་པ། གཞོན་ལྷོ་མོ་མོ་ནམས་དེད་དུས་ཀྱི་ཞབས་སྐྱོ་
 ལ་རོལ་ཞིང་། བཀའ་སྐྱོང་ནམས་ཀྱིས་རིག་གཞུང་གི་སྒྲོར་
 གཞས་ལ་ཞུགས་པ་མ་ཟད། ཅི་ཡང་མི་ཤེས་པའི་གསར་
 རྒྱུས་ཀྱིས་པ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་རྒྱུ་ལག་འགྲུལ་བ་ལ་
 འཛམ་གཞི་ཐོག་མེ་འདུག དེ་ནི་ཆེ་རིང་དང་ཁེ་ལྷོང་གི་གཞོན་
 རྒྱུ་གི་དགའ་སྟོན་རེད། མཆན་གྱང་གི་དུས་ཆེད་གཞིས་
 པ་ཟིན་ཞིང་ཉེ་འཁོར་གི་ཁྱི་འབྲུམ་དང་ཞི་མི་དག་གྱང་
 གཞིད་ཀྱི་ཞིང་ཁམས་ལ་བཞུད་ཟིན་གྱང་། ད་དུང་དགའ་
 སྟོན་གི་འདུ་ཆོག་སྐྱོ་ལ་མེད་ཅིང་ཨ་ཕ་ཕྱོག་གི་སྐར་ཟེལ་
 གཟིམ་ལ་ཉེ་ཡོད། ད་གཟོད་གཞིད་སང་པ་ལྷར་འདུ་
 ཆོག་ས་དེར་བསྐྱུས་པའི་རྒྱུས་བྱ་ནམས་རང་ཁྱིམ་ལ་ལོག་
 འགོ་བཙུགས། ལམ་ལ་འགྲོ་བཞིན་པའི་མི་དེ་ནམས་ཀྱིས་
 བཤད་པའི་སྐད་ཆ་ན་ལམ་དུ་གསལ་ལྷང་ལྷང་དུ་སྐོས་རྒྱ་
 མཆིས་པ་ནི་འདི་དག་གི། “ཆེ་རིང་འོ་མ་འཛོན་ཐང་
 འདུག” “ཆེ་རིང་གིས་ཆེ་སྟོན་ལས་ཡག་པོ་བསགས་
 བཞག” དེ་ནི་སྐར་ཟེལ་ཡང་ཡལ་ཞིང་མཁའ་དབྱིངས་
 མཐོན་མཐོང་གི་དོགས་ན་ཉིན་བྱེད་ཀྱི་དབང་པོ་དཔལ་བུར་
 འཕགས་བཞིན་འདུག་མོད་ཀྱང་། ད་དུང་དུད་ཁྱིམ་རེ་
 འགའ་ནས་གསལ་ལ་མི་གསལ་བའི་ཅ་ཅོ་འགའ་ན་ལམ་
 དུ་ལྷང་འོར་སྐོས་རྒྱ་འདུག།

གཉིས།

དེ་རིང་ཡང་ཉེ་མ་དང་པ་རྒྱའི་གཞོན་རྒྱུ་གི་
 དགའ་སྟོན་རེད། ཁ་སང་ཁོང་གིས་སྐྱོང་ཆོའི་དུད་ཁྱིམ་རེ་
 རེར་འགྲོ་བཞིན་མགྲོན་ཤོག་ཕུལ་བ་མཐོང་སོང་། འོན་
 ཀྱང་དེ་རིང་གི་མཆན་ལྟར་སྐོར་ཁྱི་ལས་ཀྱང་ལྷོང་
 འཇགས་ཤིག་ཡིན། གཞོན་རྒྱུ་གི་དགའ་སྟོན་ལ་མི་ཁ་ཤས་
 མ་གཏོགས་སྐྱེད་སྐྱོང་མེད་ལ། དེ་དག་གྱང་རྒྱན་ལྷན་གི་སྐྱོན་
 མཆེད་ནམས་ཡིན། ཉེ་མ་དང་པ་རྒྱའི་གཏོང་པའི་དོགས་
 བ་འདྲུམ་ཆུང་ཞིག་འདུག་སྟེ། ཕྱི་ལོ་ནམ་པ་ནི་ནང་སེམས་
 ཀྱི་ཆེར་བ་ནམ་མ་ཞིག་ཡིན་པ་ང་ཆོས་ཁ་ཆོན་གཙོད་པར་
 དགའ་བ་ཡིན།

སྟོན་གསལ་ལྷན་པའི་དེད་དུས་ཀྱི་རོལ་དབྱངས་
 བཏང་སོང་མོད། གདུང་བ་བརྒྱ་ཕྱག་གིས་མནོན་ཞིང་
 གདུག་རྒྱུ་ཕྱོད་བཅུ་དཔལ་གཅེས་པ་བཞིན་མི་རེ་གཞིས་
 ཀྱིས་གཟུགས་པོ་དེ་འགྲུལ་བའི་ཁུལ་ཅམ་བྱེད་ཀྱིན་འདུག
 རྒྱུ་ཆེད་བཅུ་གཅིག་གྱང་ཟིན་མེད་རུང་དེར་འཛམ་གཞི་
 མི་དེ་དག་གི་རྒྱ་མཆན་རེ་རེ་བཀྲངས་ནས་གཅིག་རྒྱུ་
 གཞིས་མཐུད་ཀྱིས་རང་ཁྱིམ་དུ་ལོག། ཁོར་ཡུག་ནི་དེ་ལྷར་
 ཁུ་མི་མེར་རེད། དུད་ཆང་རེ་འགའ་ན་གསལ་ལ་མི་
 གསལ་གིས་སྐོག་སྐོན་སྐྱར་བ་ནམས་ཀྱང་རིམ་གྱིས་མི་
 གསལ་བར་འགྱུར། རྒྱ་བའི་བྱ་གར་སྐོས་རྒྱ་འདུག་པ་ནི་
 བདག་མེད་སྐྱོང་གི་རེ་གཞིས་ཀྱི་ལྷག་སྐྱོར་རེད།

བརྒྱུ་ཆེད་དབང་སྐྱོ་འགྲོ། །བསམ་ན་ལྷག་རྒྱ་འབྱིན་པའི།
 རྒྱུ་ག་སྐོར་གཏམ་བརྗོད་སྐྱར་མོ། །བུ་ཆུང་འབྲུམ་པོས་མཐོང་བྱུང་།

ਸਰਕਾਰ ਦੇ 'ਭਾਰਤ' ਪਤਰੇ 'ਤੇ ੮ ਜੁਲਾਈ ੧੯੪੭

● **མཚན་མཛུགས་ལ་བཅས་པའི།**

ཡགོང་ས་མཆོག་ལ་བཅར་འདྲི།

བྱམས་པ་སྒྲོལ་མས་བསྒྱུར།

དྲི་བ། ཡགོང་ས་མཆོག་གང་ཉིད་ཀྱིས་སྐྱེ་བ་སྔོན་མའམ་
ཨ་མའི་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་སྐྱགས་བློ་སྤྲོད་ཀྱི་འདུག་
གམ།

བཀའ་ལན། ད་ལྟོ་གནས་སྐབས་སྤྲོད་པ་གང་ཡང་
བློ་སྤྲོད་ཀྱི་མི་འདུག དེ་ཙམ་མ་ཟད། གལ་སྲིད་ང་རང་
རྒྱུ་ཕྱིས་པའི་གནས་སྐབས་སྤྲོད་པ་དེ་ལྟར་བློ་སྤྲོད་གསལ་
ཡིན་ནའང་ད་ལྟོ་བློ་སྤྲོད་སྐབས་སྤྲོད་ཀྱི་མ་ཟེད། འོན་ཀྱང་།
སལ་ཆེར་ཕྱིར་རྟགས་མཆོག་སྤྲོད་པའི་འདུག སྤྱིར་
བཏང་སྤྱ་གུ་སལ་ཆེར་མངལ་ནས་སྐྱེ་བའི་སྐབས་སྤྲོད་མིག་
བཅུ་མས་ནས་སྐྱེས་ཀྱིན་ཡོད་ཀྱང་ང་མིག་ཕྱེ་ནས་སྐྱེས་པ་
ཟེད། དེས་མངལ་གྱི་གནས་སྐབས་སྤྲོད་པའི་མེས་ཀྱི་
གནས་སྤངས་རྒྱུ་གསལ་པོར་ཡོད་པ་མཆོག་སྤྲོད།

དྲི་བ། སྐྱེ་ཉིད་ཐོག་མར་ཏཱ་ལའི་བླ་མའི་ཡང་སྤྲོད་ཏེ་
འཛིན་གནང་སྐབས་སྐྱགས་ཆོར་མི་འདྲ་ག་རེ་བྱུང་། སྐྱེ་
ཉིད་ཀྱིས་དེའི་སྐོར་སྔོན་མ་དགོངས་པ་བཞེས་ཐུང་ཡོད་
དམ།

བཀའ་ལན། རོས་རང་ཏཱ་ཅང་གི་དགའ་ཆོར་ཆེན་པོ་
བྱུང་། རོས་དེར་འདོད་མོས་ཆེན་པོ་བྱུང་། རོས་ཡང་སྤྲོད་
རོས་འཛིན་མ་བྱས་སྔོན་ནས་ལྟ་སར་འགྲོ་འདོད་ཡོད་སྐོར་
ཨ་མ་ལགས་ལ་ཡང་སེའུ་སྤྲོད་ཡོད། ངས་ང་ཆོའི་ཁང་
པའི་སྐུ་ཁྱུང་གི་ཐེམ་སྤང་ལ་རྟ་ཡིན་པའི་ཐོལ་གྱིས་ཞོན་
ནས་ལྟ་སར་འགྲོ་ཁུལ་བྱས་ཐུང་། དེའི་སྐབས་སྤྲོད་པར་
སྤྱ་གུ་རྒྱུ་རྒྱུ་ཡིན་ཀྱང་གནད་དོན་དེ་དག་བློ་སྤྲོད་པ་
གསལ་པོ་སྤྲོད་ཀྱི་འདུག རོས་རང་ལྟ་སར་འགྲོ་འདོད་ཀྱི་
འདུན་པ་ལྟགས་བྲག་ཡོད། ད་དུང་། ངའི་རང་ཚམ་ནང་
མ་བསྟན་པའི་གནས་སྤྲོད་གཞན་ཞིག་ནི་ང་སྐྱེས་པའི་རྩེས་

ལ་ང་ཆོའི་ཁང་ཐོག་གི་བྱ་གདང་སྤྲོད་ཏེ་ཕོ་རོལ་ཆ་གཅིག་
ཡོད་ནས་བྱ་སྐྱད་རྒྱག་བཞིན་འདུག་པ་དང་། ཞོག་ཞིས་
ཉིན་ལྟར་ཞོགས་པ་ཡོད་ཞིང་ཡུད་ཙམ་རིང་བསྟན་ནས་
ལོག་འགྲོ་བཞིན་འདུག རྟགས་མཆོག་དམིགས་གསལ་
ཅན་དེ་འདྲ་བ་ཏུ་ལའི་བླ་མ་སྐྱེས་པའི་དང་པོ། བདུན་པ།
བཅུད་པ། བཅུ་གཉིས་བཅས་ལ་གཅིག་པ་གཅིག་རྒྱུང་
བྱུང་འདུག ཞོང་རྩམས་འཁྱུངས་པའི་རྩེས་སྤྲོད་ཕོ་རོལ་
གཉིས་བསྐྱེད་ནས་གནས་བསྟོན་བྱས་འདུག ང་ལ་ཆ་
མཆོན་ན། དང་ཐོག་མི་སྤྱི་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེར་སྤྲོད་པ་རྩམ་
རྟོག་གང་ཡང་བྱུང་མི་འདུག ཉེ་ཆར་ལོག་སྤྲོད་ཙམ་གྱི་
སྔོན་ལ་ངས་ཨ་མ་ལགས་ལ་དེ་ལྟར་ཞུ་བའི་སྐབས་ཞོང་
གིས་དེ་སྐྱགས་བློ་སྤྲོད་གནང་སོང་། ཞོང་གིས་ཕོ་རོལ་
དེ་གཉིས་ཞོགས་པ་ཡོད་ནས་ཡུད་ཙམ་གྱི་རྩེས་སྤྲོད་འཁྱུང་
འགྲོ་བ་དང་སང་ཉིན་ཡང་བསྐྱར་བསྐྱེད་པ་གཟིགས་
འདུག དེ་བཞིན་ཏཱ་ལའི་བླ་མ་སྐྱེས་པའི་དང་པོ་སྐྱེས་འཁྱུངས་
པའི་མཆོན་མོ་དེར་ཞོང་གི་བྱིས་ཆང་ལ་ཆག་པ་ཤོར་བས་
ས་མ་གཉིས་ཕྱིར་བྱོས་པའི་ཤུལ་དུ་སྤྱ་གུ་གཅིག་པུ་ལྟག་
ཅིང་ཕྱི་ཉིན་ཞོང་གཉིས་ཕྱིར་ལོག་པའི་སྐབས་སྤྲོད་པ་མཆོན་
པ་ཞིག་ལ་སྤྱ་གུ་དམར་འབྱར་དེར་སྐྱོན་ཆག་གང་ཡང་
མེད་པར་ཁང་པའི་བྱུར་ཞིག་དུ་ཕོ་རོལ་གཉིས་ཀྱིས་སྤྱ་གུའི་
མདུན་དུ་བསྟན་ནས་ཞོང་ལ་སྤྲོད་སྐྱོབ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་
པ་གཟིགས་འདུག ཕྱིས་སྤྲོད་ཏུ་ལའི་བླ་མ་སྐྱེས་པའི་དང་པོ་
མཆོག་མཆོར་ལོངས་བྱུང་བ་དང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་
ལེན་ཡར་རྒྱས་སྤྲོད་ནས། ཞོང་གིས་ཐད་ཀར་ཆོས་སྤྲོད་
སྤྲོད་མ་ནག་པོ་ཆེན་པོར་སྐོམ་ཉམས་ལེན་གྱིས་འབྲེལ་བ་
གནང་བའི་སྐབས་ཆོས་སྤྲོད་ནག་པོ་ཆེན་པོས་བྱེད་འདྲ་
བའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་ཀྱི་གཞུང་ལུགས་ལ་འཆད་ཉན་

བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ང་འདྲ་བའི་སྤྱང་མ་ཞིག་དགོས་ངེས་
ཤིང་བྱེད་སྒྲུབ་པའི་ནིན་དེ་ནས་ངས་བྱེད་ལ་སྤྱང་སྒྲོབ་གྱི་
རོགས་རམ་ཞུས་པ་ཡིན་ཞེས་གསུངས་འདུག དེ་འདྲ་སོང་
ཅང་། ཆོས་སྤྱང་ནག་པོ་ཆེན་པོའི་སྤྱལ་བ་པོ་རོག་དེ་གཉིས་
དང་དྲ་ལའི་སྒྲ་མའི་དབར་ལ་འབྲེལ་འདྲིས་ཤིག་ཡོད་པ་
ང་ཆོས་མཐོང་ཐུབ། ཨ་མ་ལགས་གྱིས་དྲན་པ་གསལ་པོར་
སོས་པའི་དོན་གཞན་ཞིག་ནི་ང་ལྟ་སར་འཕྱོར་ནས་མི་རིང་
བར་ངས་ང་རང་གི་སོ་ཆབ་སྤྱགས་པའི་སྤྱམ་ཚུང་ཞིག་ནོར་
བུ་སྤྱིང་ཀའི་ཁང་པ་གཤེམ་ཞིག་གི་ནང་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་
འདུག་ཅིང་། ཁོང་ཆོས་སྤྱམ་ཚུང་དེ་ཁ་བྱེ་ནས་ལྟ་སྤྱུ་སྤྱུ་
ལགོང་ས་དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་བཅུ་གསུམ་པ་མཆོག་གི་ཆེ་མས་
ཆབ་ནམས་རྟེན་འདུག ངས་སྤྱམ་ཚུང་དེར་མཛུབ་པོ་
བཅུ་གསུམ་ནས་ངའི་སོ་ནམས་འདིའི་ནང་དྲ་ཡོད་ཅེས་
བརྗོད་འདུག འོན་ཀྱང་། ད་ལྟ་ངས་དེ་ཆོག་ལང་དྲན་
སོས་གྱི་མི་འདུག བསམ་སློབ་ནང་གི་དྲན་པ་གསལ་པ་
ནམས་སྒྲོབ་སྒྲོབ་ཆེ་བས་འདས་དོན་ནམས་རབ་རིབ་དང་
གསལ་པོ་མེད་པར་གྱུར་འདུག ངས་འབད་བཅོན་
དམིགས་བསལ་བ་ཞིག་བྱས་ནས་བསྐྱར་དྲན་བྱས་ཀྱང་
དྲན་སོས་སྤྱུབ་གྱི་མི་འདུག

རྩ་བ། སྤྱི་ཉིད་དགྲ་ལོ་བཅུ་དྲུག་དང་བཅོ་བརྒྱད་བར་
ལ་ཆབ་སྤྱིད་གྱི་སྤྱགས་འགན་བཞེས་རྗེས་གང་ཉིད་ལ་
འགྱུར་ལྟོག་འདྲ་བྱིན་ཡོད་དམ།

བཀའ་ལན། ཡོད་པ་རེད། ང་ལ་འགྱུར་ལྟོག་ཚུང་ཟད་
བྱིན་ཡོད་པ་རེད། ངས་སྤྱིད་སྤྱག་མང་པོ་འགྲིམས་པ་ཡིན།
དེ་ནས་རིམ་བཞིན་འཆར་ཡོངས་བྱུང་བ་དང་ནམས་སྤྱོད་
ཡང་མི་ཉུང་བ་ཞིག་སྤོབ་སོང་། ང་དཀའ་སྟོག་མང་པོ་ཞིག་
ལ་ཕྱད་ནས་སྤྱག་པ་སྤྱལ་སྤྱོད་བཞིན་འགྱུར་བ་བྱིན་པ་རེད།
མཐར་སྤྱག་གི་གྲུབ་འབྲས་ནི་བྱེད་རང་ཆོའི་མདུན་དྲ་
ལྟ་མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་མི་འདི་རེད། (བཞད་མོ་བཞད།)

རྩ་བ། སྤྱི་ཉིད་གཞོན་ནུའི་གནས་སྐབས་སྤྱག་འདྲ་ཡོད།
མི་ལལ་མོ་ཆེས་གཞོན་ནུའི་གནས་སྐབས་ནི་དཀའ་ངལ་ཆེ་
བའི་དུས་ཤིག་ཡིན་པར་བརྗོད་བཞིན་ཡོད། སྤྱི་ཉིད་ལ་དེ་
འདྲ་ཕྱད་བྱུང་ངམ།

བཀའ་ལན། མ་བྱུང་། ངའི་མི་ཆེ་ནི་ད་ཅང་གི་རྒྱན་
ལྷན་ཞིག་རེད། ཉིན་གཅིག་གི་ནང་དྲ་སྒྲོབ་སྒྲོང་ཆར་
གཉིས་བྱེད་དགོས། ཐེངས་རེ་རེར་རྒྱ་ཆོད་གཅིག་ལ་སྒྲོབ་
སྒྲོང་བྱེད་དགོས་པ་རེད། དེ་བྱིངས་དུས་ཆོད་ཆང་མ་ཅིང་
མོ་ཅེས་ནས་བསྐད་པ་ཡིན། (བཞད་མོ་བཞད།) དེ་ནས་
ལོ་བཅུ་གསུམ་གྱི་སྐབས་སྤྱང་ས་ལྟ་གྲུབ་དང་མཆོན་ཉིད་
རིག་པ་སྒྲོང་འགོ་བཅུ་གསུམ་པ་ཡིན། ངས་སྒྲོབ་སྒྲོང་བྱ་རྒྱ་
མང་དྲ་བྱིན་པ་དང་ཡིག་གཟུགས་ཀྱང་སྤྱང་ས་སྒྲོང་ཡོད།
དེ་ཆོ་ཆང་མ་ངས་རྒྱན་ལྷན་ནས་བྱེད་དགོས་པ་ཤ་སྟོག་
རེད། སྐབས་སྐབས་སྤྱག་ཀྱང་མེད་ཡོད་པ་རེད། དེའི་དུས་
བདེ་པོ་དང་སྤྱིད་པོ་ཞེས་ཀྱང་ཡོད། ངའི་གཅེན་པོ་སྒྲོབ་ཟང་
བསམ་གཏོན་ནམ་རྒྱན་སྒྲོབ་གྲུབ་བཞུགས་དགོས་པ་རེད།
འོན་ཀྱང་དུས་ཆོད་དེའི་སྐབས་ཁོང་ང་ལ་སྤྱག་པར་ཡོང་
གིས་རེད། མ་ཟད་ངའི་ཨ་མ་ལགས་གྱིས་ཨ་མ་དོའི་
དམིགས་བསལ་གྱི་བག་ལེབ་བསྐྱམས་དེ་ཡང་སེ་སེབས་
གནང་གི་རེད། བག་ལེབ་དེ་ནམས་སྤྱག་པོ་དང་ཞེས་པོ་
ཞེས་ཀྱང་ཡོད་པ་རེད། ཁོ་མོ་རང་ཉིད་གྱིས་བཟོ་གནང་བ་
ཞིག་རེད།

རྩ་བ། སྤྱི་ཉིད་ནི་དངོས་བདེན་གྱི་ཐོག་ནས་འཕགས་པ་
སྤྱན་རས་གཟིགས་ཀྱི་ནམ་སྤྱལ་ཡིན་པའི་ལྟ་ལྟོས་དེའི་ཐད་
སྤྱི་ཉིད་ལ་སྤྱགས་ཆོར་ཅི་འདྲ་ཡོད་གི་འདུག་གམ། དེ་
འདྲའི་མིང་འཁུར་དེས་སྤྱགས་བསུན་དང་དགའ་སྣང་ག་
རེ་ཡོད་གི་འདུག་གམ།

བཀའ་ལན། དེས་པན་ཐོགས་ཆེན་པོ་ཡོད་གི་འདུག
མིང་བྱང་དེའི་ཐོག་ནས་ངས་མི་གཞན་དག་ལ་པན་པ་
ཆེན་པོ་སྤྱུབ་སྤྱུབ་གྱི་འདུག རྒྱ་མཆོན་འདི་ལ་བརྟེན་ནས་

ང་རང་དེར་དགའ་པོ་ཡོང་གི་འདུག དེས་མི་རྣམས་ལ་ཕན་
ཐོགས་ཡོང་གི་ཡོད་པ་མངོན་གསལ་དོད་པོ་ཞིང་ག་རེད།
ང་རང་དེ་དང་ཆོ་སྒྲིག་གི་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་རེད། མ་
ཟད་པོད་མི་ཆོ་དང་དམིགས་བསལ་གི་ལས་ཀྱི་འབྲེལ་བ་ཞིག་
ཡོད་པ་ཡང་གསལ་པོ་ཞིང་ག་རེད། བྱེད་རང་གིས་ཤེས་
གསལ་ལྟར་གནས་བབ་འདིའི་ཐོག་ནས་བྱེད་རང་གིས་ང་
བསོད་བདེ་ཆེན་པོ་ཡིན་པར་བརྟེན། འོན་ཀྱང་བསོད་
བདེ་ཞེས་པའི་ཆོག་འབྲུའི་རྒྱལ་ལ་རྒྱ་དང་རྒྱུན་ཞིག་ཡོད་
པ་རེད། ལས་ཀྱི་རྣམས་པས་ངའི་མིང་འདི་འཁྲུང་ཐུབ་པའི་
རྣམས་པ་བྱང་བ་དང་མཉམ་དུ་ངས་བྱེད་འདོད་ཀྱི་རྣམས་
པས་རེད། འདི་དང་འབྲེལ་བའི་ཐད་ནས་རྒྱལ་སྤྱི་ཆེན་
པོ་ཞི་བ་ལྷན་སྦྱོར་འཇུག་ནང་གསུངས་དོན། ཇི་སྲིད་ནམ་
མཁའ་གནས་པ་དང་། །འགྲོ་བ་ཇི་སྲིད་གནས་ཀྱང་པ། །དེ་
སྲིད་བདག་ནི་གནས་ཀྱང་ནས། །འགྲོ་བའི་སྐུ་བསྐུལ་
སེལ་བར་ཤོག ། ངའི་མི་ཆོག་ང་ལ་འདི་ཡོད་ལ་
ངའི་སྐུ་བ་སྒྲོན་མ་དག་ལའང་རེ་བ་འདི་ཡོད་པ་ངས་ཤེས་
ཀྱིན་འདུག།

རྩི་བ། སྐྱ་ཉིད་ཀྱི་མི་ཆོའི་བརྒྱུད་རིམ་ནང་སོ་སོ་སྒྲེར་ལ་
ཐོབ་པའི་སྒོ་བསྐྱེད་དང་ནང་གི་ཆོད་ལེན་ཆེ་ཤོས་ག་རེ་
འགྲིམས་གནང་ཐུང་ཡོད་དམ། གང་ཉིད་ལ་ཉམས་རྟོགས་
དང་ཉམས་ལེན་ཅི་འདྲ་ཞིག་གིས་རྒྱུན་གཙོ་བར་བྱས་ནས་
སྐྱ་ཉིད་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པ་ཞིག་ཏུ་གྱུར་བ་རེད།
བཀའ་ལན། ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་ཉམས་ཐུང་ཐོག་ནས་ཁྱེད་
ན། ལྷོང་པ་ཉིད། བྱང་རྒྱལ་གྱི་སེམས། གཞན་ཕན་གྱི་ལྷ་
བ་སོགས་ལ་གོ་རྟོགས་དང་ཉམས་ལེན་ཕན་ཚུལ་བྱས་པ་
དེས་ཕན་ཐོགས་ཏེ་ཅང་གི་ཆེན་པོ་ཡོང་བཞིན་འདུག བྱེད་
ཀྱི་གསུངས་པ་བཞིན་ཕྱོགས་གཞན་ཞིག་ནས་བཤད་ན་དེ་
དག་གིས་ང་གང་ཟག་གཞན་པ་ཞིག་གམ་མི་གསར་པ་
ཞིག་བརྩོན་པའི་འདུག ངས་ད་དུང་ཡང་ཐུ་མཐུད་འབད་
བརྩོན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། དེ་དག་གིས་ང་ལ་སྒྲོན་པ་ཤུགས་

དང་སྒྲིང་སྒྲོབས། དེ་ག་ནང་བཞིན་གནས་སྤངས་ག་འདྲ་
ཞིག་ཡིན་ཡང་ལས་སྐྱོར་པོར་དང་ལེན་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་འདུག
དེ་ནི་ངའི་མི་ཆོའི་ཉམས་ཐུང་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན།

རྩི་བ། སྐྱ་ཉིད་ཀྱིས་སོ་སོ་རང་ཉིད་ལ་གཟིགས་སྤངས་
ག་འདྲ་ཞིག་གཟིགས་གནང་བཞིན་ཡོད།

བཀའ་ལན། ངས་ང་རང་ནང་པའི་གྲ་པ་ཉམ་རྒྱུང་ངམ་
དཀྱུས་མ་ཞིག་ལ་ངོས་འཛིན་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ངས་ལྷ་
རྒྱལ་དེ་ནི་ང་རང་དངོས་གནས་ངང་གནས་དེ་ག་རང་
ཡིན་པ་ཆོར་གྱིན་འདུག ངའི་ཆོར་སྤང་ལ་དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་
སྐྱ་བེད་རིམ་ཕྱོད་ཀྱིས་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་མགོ་བྱེད་བྱེད་པའི་
ལམ་ལུགས་དེ་ནི་མིས་བཟོས་པའི་སྒྲིག་འཇུགས་ཤིག་ལ་
ཆོར་བཞིན་འདུག མི་རྣམས་ཀྱིས་དྲ་ལའི་སྒྲ་མ་ཇི་ཙམ་གྱི་
ཁས་ལེན་དང་དགོས་མཁོ་ཡོད་པ་དེ་ཙམ་གྱིས་ང་ཡང་
ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱི་རེད། འོན་ཀྱང་། ནང་པའི་གྲ་པ་ཞིག་
ཡིན་པའི་ཆ་དེ་ང་རང་སྒྲེར་སོ་སོར་དག་པ་ཞིག་རེད། མི་
སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་དེ་ལ་འགྱུར་བ་གཏང་ཐུབ་ཀྱི་མ་རེད།
གཏིང་ཟབ་པའི་ཐོག་ནས་བརྗོད་པ་ཡིན་ན་ངས་དུས་རྒྱུན་
དུ་ནས་ང་རང་གྲ་པ་ཞིག་ལ་ངའི་མི་ལམ་རྒྱུན་ཆད་དུ་འང་
བརྩོན་བཞིན་ཡོད། བྱས་ཙང་། སྤྱིར་བཏང་ང་རང་ཉིད་
ཆོས་དད་ཅན་གྱི་གང་ཟག་ཞིག་ཡིན་པ་ཆོར་གྱིན་ཡོད།
འདི་ཉིན་རེའི་མི་ཆོའི་ནང་གི་དུས་ཆོད་བརྒྱུ་ཆ་༡༠ཆོས་
ལུགས་ཀྱི་བྱེད་སྒོ་དང་བརྒྱུ་ཆ་༡༠པོ་དེ་གྱི་གནད་དོན་ཐོག་
གཏོང་གིན་ཡོད། ངའི་མི་ཆོའི་ནང་གི་ཤེས་པ་ནི་ཆོས་
ལུགས་དང་ཆོས་ཕྱོགས་ཀྱི་སྒྲོར་རེད། ངས་དོ་སྤང་དང་
དེ་བྱིངས་ཡོད་སའང་དེ་དག་ཡིན་ཞིང་དེ་རྣམས་ལ་ངར་
གདངས་ཆོད་ཀྱང་ཆེན་པོ་ཡོད། དེ་འདྲ་སོང་ཙང་། ངས་
དེ་དག་ལ་སློབ་གཉེར་ཐུ་མཐུད་ནས་གཏིང་ཟབ་བྱེད་ཀྱིན་
ཡོད། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ཐོག་ནས་བཤད་ན་ང་ལ་ཉམས་ཐུང་
ཕན་ཚུལ་ལས་དེ་དུས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་གང་ཡང་ཡོད་མ་
རེད། ཆ་རྒྱུན་གང་ཡང་མེད་པའི་མི་ཞིག་ལ་མཆོན་ན་དེ་

ནི་ཏ་ཅང་གི་འགན་འཁུར་པའི་ཆེན་པོ་ཞིག་རེད། འདི་ནི་དང་
སྒྲུང་གིས་བྱེད་ཐུབ་པའི་བྱ་བ་ཞིག་མིན་ཅུང་ངམ་དེས་
པར་དུ་བྱེད་དགོས་པ་ཞིག་ལ་ཆོར་གྱིན་འདུག གང་
ལགས་ཤེ་ན། བོད་རྒྱ་ཆེད་མི་མང་གིས་ང་ལ་རེ་བ་དང་
ཡིད་ཆེས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་བྱེད་བཞིན་ཡོད།

རྩི་བ། སྤྱི་འདོན་མཐའ་མཐུག་གི་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་དེ་ཆགས་
སྤྱོད་དམ།

བཀའ་ལན། རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་ལམ་ལུགས་དེ་དགོས་དང་
མི་དགོས་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་ཡོད་ཆད་བོད་མི་མང་གི་འདོད་པ་
དང་ལག་པར་ཡོད་པ་ཞིག་དང་ཁོ་ཆོས་ཐག་གཅོད་བྱ་རྒྱུ་
ཞིག་རེད། དེའི་ཐད་༡༩༩༩ལོའི་ཕྱི་ལོ་ནས་གཙང་མ་བཅོས་
ཟིན་པ་ཡིན། ང་ཆོ་བཅོན་བྱེད་པ་བཀག་ནས་ལོ་བཞིའི་
རྒྱུ་རྐྱེན་ལྡན་པའི་བྱ་བ་ཞིག་རེད། སྤྱི་ལོ་༡༩༩༩ནས་ནས་མང་གཙོའི་ལམ་ལུགས་
མང་གཞིར་བྱས་ནས་མ་འོངས་བོད་ཀྱི་ཚ་བྲིམས་ཟིན་
བྱིས་སྤྱོད་པ་ཡིན། ཚ་བྲིམས་ནང་གསལ་པོ་བྱས་ནས་
བོད་ཀྱི་གྲོས་ཆོག་གི་གསུམ་ཆ་གཉིས་ཀྱིས་མང་མོས་འོས་
བསྐྱུ་བྱེད་ན་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་དབང་ཆ་ཕྱིར་བསྐྱེད་ཆོག་
ཅས་འཁོད་ཡོད། ད་ལྟོ་གནས་སྐབས་སུ་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་
ལམ་ལུགས་འདི་བཞིན་བོད་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་བོད་མིར་
ཕན་ཐོགས་ཡོད་པ་རེད། བྱས་ཅང་། ངའི་བསམ་པར་
གལ་ཏེ་ང་དེ་རིང་མེད་པ་ཆགས་སོང་ན་འང་བོད་ཀྱི་མི་
མང་ཆོས་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མ་གཞན་ཞིག་དོས་འདྲིན་བྱ་རྒྱུ་རེད།
གལ་ཏེ་འབྱུང་འབྱུར་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་ལམ་ལུགས་འདི་
དགོས་མཁོ་མེད་པ་དང་ཕན་ཐོགས་མེད་པ་འཕྲ། ད་ལྟོ་
གནས་སྐབས་འདིར་འབྱུར་བ་ཞིག་བྱིན་ན་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་
ལམ་ལུགས་དེའང་མཐུག་ཐོག་སྤྱོད་རྒྱུ་རེད། ང་རང་སྐར་གྱི་
ཆོར་སྒྲུང་ལ་རྒྱ་ལའི་སྒྲ་མའི་ལམ་ལུགས་དེས་ཕན་ཐོགས་
ཤིག་དང་དགོས་དོན་ཞིག་ཡོད་པར་ཆོར་གྱིན་འདུག ཉེ་
བའི་ཆར་༢༠༠༡ནས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ང་ཆོར་མང་གཙོའི་
ལམ་ནས་བདམས་པའི་གཞུང་འདྲིན་གྱི་དབུ་ཁྲིད་བཀའ་

སྒྲོན་པའོ་ཡོད་རེད། བཀའ་སྒྲོན་གྱི་བས་ཉིན་རེའི་འདྲིན་
སྒྲོང་གི་ལས་དོན་དང་ང་ཆོད་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལས་འགན་
ཆང་མ་འབྱུར་བཞིན་ཡོད་པས། ད་ལྟོ་བྱེད་བཞེས་ཡོད་
ཀྱི་གནས་སྐབས་ཤིག་གི་སྤྱིང་བསྐྱེད་ཡོད།

རྩི་བ། ལོ་གོང་ས་མཆོག་གི་སྤྱི་འདོན་རང་ལུ་ལོ་ལ་ཕྱིར་
ལོག་བྱ་ཐུབ་ཀྱི་རེད་དཀོངས་ཀྱིན་འདུག་གམ།

བཀའ་ལན། ཡིན་དུ་ཡིན། རེ་བ་བཟང་ས་ནས་བརྒྱབ་
ན་བོད་ལ་ཕྱིར་ལོག་བྱ་ཐུབ་རྒྱུ་རེད། རྒྱ་ནག་ནང་ཉིན་
རེའི་འབྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། གལ་སྲིད་བྱེད་ཀྱིས་ལོ་
ཉེ་ཤུའི་གོང་གི་རྒྱ་ནག་དང་ད་ལྟོ་རྒྱ་ནག་གཉིས་བསྐྱར་
ན་འབྱུར་བ་ཤིན་ཏུ་ནས་ཆེན་པོ་བྱིན་ཡོད། རྒྱ་ནག་གྲང་
འཛམ་སྐྱིད་གི་ཆོག་སྤྱི་འདོན་ཆ་ཤིན་པོ་ཤིག་ཡིན་པས་རྒྱ་ནག་རིང་
ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་མི་སྲིད། གོ་ལ་ཕན་ཚུན་གཅིག་བཞེན་
གཅིག་ཤོགས་དང་ལྷག་པར་དཔལ་འབྱོར་དང་ཁོར་ལུག་
གིས་རྒྱལ་ཁབ་ཅིག་ཁེར་རྒྱུ་དུ་གནས་བཙུག་གི་མ་རེད།
དེ་མ་ཟད། ངས་རྒྱ་ནག་དང་ཁ་བྲལ་ནས་ཡང་ཆོད་ལེན་
བྱེད་ཀྱི་མེད་ཅིང་དབུ་མའི་ལམ་གྱི་སྤྱིང་ནས་རང་སྲིད་
རང་སྒྱུར་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་དགོས་ཞེས་ལབ་ཀྱི་
ཡོད། འདི་ནི་རྒྱ་བོད་གཉིས་ཕན་གྱི་བྱ་བ་ཞིག་ཡིན་པར་
ང་ལ་ཡིད་ཆེས་བཟན་པོ་ཡོད། རྒྱ་ནག་གི་མཐུན་རྒྱུན་དང་
ཆ་རྒྱུན་གྱི་འོག་ཏུ་ང་ཆོ་བོད་མི་ནམས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུར་
ཕན་ཐོགས་པ་མ་ཟད་དེ་དང་ཆབས་གཅིག་ང་ཆོད་སྤྱི་
མིན་གྱི་རིག་གཞུང་དང་ཆོས་ལུགས། ཁོར་ལུག་སོགས་
བདག་ཉར་བྱ་ཐུབ་རྒྱུ་རེད། ཡིད་ཆེས་དང་མཛའ་མཐུན་
ཀྱིས་སྤོ་ནས་བོད་ཀྱི་གནད་དོན་དེ་སེལ་ཐབས་བྱས་པ་
ཡིན་ན་རྒྱ་ནག་རང་དོན་ལའང་ཆོག་སྤྱི་འདོན་དང་བཟན་
བཞིང་ཡོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་དང་ཞབས་འདེགས་ཞུ་ཐུབ་
ངེས་རེད།

ལོ་གོང་ས་མཆོག་ལ་ཕྱི་རྒྱལ་མི་སྣ་ཁག་གིས་བཅར་འདྲི་ཞུས་
པ་འདི་བཞིན་www.dalailama.com ཞེས་པ་ནས་སེལ་
བསྐྱར་བྱས་པས་གསལ་ཁའི་དོན་གོང་གི་དྲ་རྒྱ་གཟིགས་རོགས།

ਸ੍ਰੀ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ

ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ
ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ
ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ
ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ
ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ ਮਤਿ

བྱུངས་ཁྲག་གིས་བསྐྱས་པའི་༢༠༠༤

དབང་ཆེན་རྟོ་རྒྱུ།

ཉི་མ་མེར་པོའི་རྫོད་ཁོལ་དབེན་པའི་མཚོ་སྐང་ཁ་བའི་བྱང་ཐང་ན།
ངག་པ་དམར་པོའི་གདུག་རྩུབ་འཕྱོ་བས་གངས་རིའི་རྣམ་ཤེས་འགག་ལ་ཉེ།
རེ་སྐྱུག་སེམས་ཀྱི་གདུང་བ་སྐྱུར་མོ་ན་བྱུག་སྐྱོང་ན་སྒྲིང་དུ་མིད།
ཁྱེ་མ་མགོན་པོ་སྐྱབས་དཔུང་གཉེན་བྲལ་བས་ཁ་བའི་ལས་དབང་ཁྲག་དུ་བཞུར།

དགུན་གྱི་རྒྱལ་མོའི་དབང་ལུང་བཅན་པོས་གཙང་རྩུ་སྒྲོན་མོ་འབྲུགས་ཀྱིས་བསྐྱས།
ཞེན་ཆགས་གཉེན་པོའི་ཕྱིར་མིག་འཕེན་བཞེན་ངང་རྒྱུ་གཅིག་རྒྱུང་ལ་བཞུད།
ཁ་བ་ནག་པོའི་འབབ་རྒྱུན་མ་ཆད་འགྲུལ་བཞུད་མི་ལམ་ཁད་ཀྱིས་བདུམས།
ད་ནི་སྐྱ་ནག་ཆོན་ཐག་སྒྲེ་ན་ལྷས་ངན་ཁ་ཏའི་ཐན་སྐད་མཚོ།

འུ་ཐུག་བྲལ་བའི་སྒྲེང་ག་རིང་མོ་ཉི་མའི་གྲོང་ནས་རྒྱུང་ལ་བསྐྱེད།
རེ་བའི་མིག་བྱང་ཆེ་རུ་བགྱད་དེ་གསོལ་འདེབས་རྒྱུང་ན་མཁའ་རུ་སྐྱུར།
ཞེ་བདེའི་ཉེང་འཛིན་སེམས་སུ་སྒྲོམ་པའི་མི་རིགས་འདི་ཡི་སྒྲིང་སྒྲོབས་ཀྱིས།
ངག་ཆར་མཚོན་གྱི་རྒྱབས་རྒྱུན་སྐྱོང་ན་ཁྲུམ་མེད་སྐྱབས་པ་མེ་ལྷར་མཆེད།

ཞོགས་པ་དེ་ཡི་མི་ཆོགས་རྒྱབས་ཀྱིས་གནམ་ས་སྐུལ་བའི་འཕོད་སྒྲུའི་ཁྲོད།
ན་བར་གཟན་པའི་མེ་མདའི་སྐད་སྐྱུས་དམར་པོ་རི་ཡི་སྒྲིང་འཇགས་འཕྲོགས།
ཐང་མར་འབྱེལ་བའི་བྱུངས་ཁྲག་རྫོན་མོས་དངས་གཙང་སྐྱིད་རྒྱུའི་ཁ་དོག་བསྐྱུར།
རོ་ཁང་མདུན་གྱི་བསང་དུད་སྒྲོན་མོས་རུང་ག་དབྱངས་རྟ་རྒྱུང་ལ་ཁྱེར།

རང་ཡུལ་སྒྲིག་པའི་མཐུན་སྦྱིལ་གོ་སྐྱོད་ཉི་མ་ལ་ཡི་མཚོངས་ནས་བཀལ།
དེ་ཆོ་གངས་རིའི་པར་རྒྱུས་དེ་ནས་ལ་རྒྱུའི་མཚོ་མོ་སྒྲོག་སྒྲོག་འཕུར།
གཞན་དབང་འཆོ་བའི་ལྷགས་སྒྲོག་ནག་པོས་ཡོངས་སུ་བཅིང་བའི་སྐུན་རྒྱུ་ཆོ།
རིན་ཆེན་སྒྲོག་གི་ལེགས་སྐྱེས་སྐྱོང་ནས་གངས་རིའི་བདེན་དོན་སྐྱེད་བཞེས་བསྐྱུགས།

མི་ཆོས་བྲལ་བའི་གདུག་རྒྱུ་རལ་གྱི་དམར་པོ་སྤྲིང་གི་ཆེ་རུ་གདད།
 མི་ཡི་རིན་ཐང་རྟོག་སྒྲེར་བཞིས་ནས་མི་ཡི་འཇིག་རྟེན་ཁྲག་གིས་འཛོ།
 མི་ཡིས་མི་ཡི་ཐོབ་ཐང་འཕྲོག་ཀྱང་རྒྱལ་ཁྲིམས་གསེར་གྱི་མེ་ལོང་སྟོངས།
 མི་ཡུལ་འདི་ན་མི་ཡི་ཆོ་སྲོག་བཙན་གྱིས་དཔྱལ་བའི་སྒོ་ཁར་དེད།

ཀྱེ་མ་ལྷ་ལྷན་དག་པའི་ཞིང་ཁམས་དྲག་ཆས་བསྐྱན་པའི་གཡུལ་ས་ཞིག།
 ཆོས་སྤྲེལ་གྱི་པའི་དགོན་སྡེའི་ཤུལ་དུ་ཁེར་རྒྱང་གཡེར་བྱིས་སྒྲོ་སྒྲུ་འཐེན།
 སྐར་ལྷའི་དར་གྱི་བཙན་གཞོན་ལོག་ན་རྒྱལ་གཅིས་ཆོས་གཅིས་སྤྲོད་བྱས་སྤེངས།
 ཁྲག་དང་ལུ་གའི་ལོ་ཟླ་བསྐྱལ་བའི་ང་དགའི་དུས་ངན་སྐར་ཡང་སྤྲིན།

དབུས་གཙང་ཞིང་དུ་བྱི་རྒྱལ་བཙོས་མའི་ཁ་གཡང་བྱིལ་བསྐྱགས་དགུ་བཅེགས་ལྷན།
 མདོ་ཁམས་ཡུལ་ན་བཙན་དབང་ཐབས་གྱིས་ཉེས་མེད་གང་བྱུང་བཙོན་དུ་བཅུག།
 ཅོང་ཁའི་རི་ན་མཆོན་ཆས་སྤྲེལ་བའི་དམག་དཔུང་ཆུབས་གྱི་འཇིགས་རམ་འཕྱོ།
 མདོར་ན་ཆོལ་གསུམ་རི་སྐུལ་ཡངས་པོ་གཞན་དབང་སྒྲོམ་གྱི་གཟེབ་དུ་རྒྱུད།

སྤྲོད་དོན་འཁྲོག་པོའི་རྒྱུ་ལམ་ལོགས་ན་སྐྱར་འདེབས་ཆོག་གི་ཆོར་མ་གཟེངས།
 ཆོལ་གསུམ་སྤྲོན་ཆུའི་རེ་བཞག་མཐོང་སྤང་བྱ་ངན་ཡོལ་བས་ཐོལ་གྱིས་བསྐྱིབས།
 འཆོ་མེད་ཞི་བའི་གོ་ཁབ་ཁྱོད་ཉེ་གི་སྤྲོས་བཞེགས་པའི་སྤྲིང་སྟོབས་ཁོད།
 བོད་མའི་སྤྲོད་སྐྱུག་མཉམ་དུ་རྒྱུང་བའི་དམ་བཅའ་ལག་རང་ལྷན་དུ་སྤྲོལ།

མི་ལོ་ཞེ་དགའི་ན་ཟུག་ཟིན་ཐོག་ཞིས་ལུས་བོད་མའི་ཁྲག་གིས་བྲིས།
 དན་གདུང་སྒྲོང་ལ་ཟས་སྤྲོམ་བཞིན་བྱེས་འཕྱོར་སྤྲོན་ཆས་རང་དབང་ཆེད།
 བདེན་པའི་ལུ་རྒྱུགས་སྤྲོག་དང་བསྟོངས་ནས་འཇིག་རྟེན་ཁམས་ལ་དུ་འབོད་བྱས།
 རྒྱ་ཆོགས་སྤྲོང་ན་བོད་མའི་ལས་དབང་རྟོལ་བརྟུག་པའི་སྒོ་ང་བཞིན།

འཇིགས་རུང་མཆོན་གྱི་སྤ་ཁ་རྟོན་པོ་སྤྲིང་ལ་ཐོགས་པའི་ན་ཟུག་བཞིན།
 བཟོད་བྲལ་རྒྱང་རྟོག་ཉེས་ཁྲིམས་ལྷེ་མོ་ཆ་གང་འཐབ་པའི་དཔྱལ་ཁམས་བཞིན།
 ཆོ་སྲོག་སྒྲོབ་པའི་ལུ་རྒྱུག་སྤྲོད་གཤེན་རྟེན་གྱི་འཇིགས་སྤང་བཞིན།
 དུས་འཇུར་ནག་པོའི་ཁ་རྒྱངས་བརྟོལ་བས་ཁ་བའི་སྟོད་བཅུད་འཛད་ལ་ཉེ།

འདི་ལྟར་ལ་རྒྱའི་དཔལ་རྒྱ་དང་ཐོམ་བཞིན་རིགས་ཞེན་ཁྱུ་གཅིག་གསེགས་ཤུལ་ན།།
 རྒྱ་སྒྲིང་གསོན་པོ་དུམ་བུར་གདུབས་འདྲའི་སེམས་ཀྱི་ན་རྒྱག་ག་ལ་ནོན།།
 གདུང་ཆོར་ཟབ་མའི་གསོལ་འདེབས་དབྱངས་རྟ་ཕྱི་ནང་གངས་རིའི་ཞིང་ན་གྱེར།།
 དེ་ཆོ་ཡུལ་འདིར་སེམས་དཔལ་ཆེན་པོ་སྒྲུན་ཆབ་བསིལ་བའི་གདུམ་ཀྱང་སོས།།

ཕྱི་ཡི་ཁོར་ཡུག་ནམས་དགའི་ལང་ཆོ་འདྲ་འཛིན་འབྱུར་བས་དམ་ཁྱིས་འཕྲོགས།
 ནང་བཅུད་འགོ་བའི་ཞི་བདེའི་འཆོ་བ་བཅན་ཁྱིས་ཆེག་ཅེད་གཏོང་སྐབས་སུ།
 ས་ཆེན་གོ་ལའི་སྤྱག་བསྐལ་མ་ཐེག་ལ་བ་ཅན་ལ་སྒྲུ་བྱ་གས་ཀྱི།
 སེམས་ཆོར་ཟབ་མོའི་གཡོ་འགལ་ཞིག་གིས་བསམ་གཞིགས་སྟོང་གི་ངལ་བ་བྱིན།

ཞི་བདེའི་ཀ་བ་ཟང་ནས་འཕྲུལ་བའི་ཨི་ཤར་མྱིང་གི་ཡང་ཅེ་ན།།
 ལྷོང་ལོ་བརྒྱད་པ་ཁྲག་གི་བསུ་བཞིན་ཡར་ལ་ལངས་པའི་གདོང་དམར་བས།།
 རང་དབང་གད་རྒྱུངས་གསང་མཐོར་འདེགས་བཞིན་མཚོ་བཞི་མྱིང་བདུན་གཉིད་ལས་དཀྲོགས།།
 འཇམ་མྱིང་ད་ནི་ཞི་བདེ་སྐྱེན་པར་བདེན་པའི་རྒྱལ་ཏུ་ལངས་པར་མཛོད།།

སེམས་ཆོར་དམར་རྩོན་མི་འཕྲུང་ཞིང་གཏུང་བ་མཆོན་པའི་སྒྲན་ཆོག་འདིས།
 བརྗོད་བྱ་དོན་མི་ཆོ་སྤྲོག་སྤོང་ལ་རྗོད་བྱེད་ཆོག་གི་ལང་ཆོད་ཐེན།
 འོན་ཀྱང་ས་ཡ་རྒྱལ་གི་ལས་དབང་སྤྲོག་གིས་སྤངས་པའི་རིགས་ཞེན་དང་།
 གཞིས་བྱེས་པོད་མིའི་སེམས་ཀྱི་མིག་ཚུ་བྲག་ཏུ་བཞུར་བའི་གཏམ་ཚུད་ཅིག།

ཉེད་སྒྲུང་གྱི་པ་པ།

བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་རང་གི་བྲོག་པ་པོ་ཉི་མར་“ར་དངོས་ནས་ཞེད་སྒྲུང་ཞེ་བྲག་སྐྱེ་བཞིན་འདུག”ཅེས་སྟུག།
 ཉི་མས་“ཁྱོད་རང་ཞེད་སྒྲུང་སྐྱེ་དགོས་དོན་ཅི་ཡང་མེད། ཁྱོད་དང་མཉམ་དུ་ང་ཡོད་རེད་པུ།”ཞེས་སྟོ་ཁོག་ཆེ་མདོག་
 དང་རྒྱག་ཉམས་ཆེན་པོས་སྟུག།
 དེ་མ་ཐག་བདེ་སྐྱིད་ཀྱིས་“ཁྱོད་མཉམ་དུ་ཡོད་པ་སོང་ཙང་ང་ཞེད་སྒྲུང་སྐྱེ་བཞིན་འདུག”ཅེས་ལན་བཏབ།

ཟབ་སྤྱོད་ཟབ་པའི་སྤྱད་བ་འགོག་མེད་སྒྲུལ།

མི་ཞུན། དབུ་གོང་གཞིས་པ།

ལྷ་དར་དཀར་པོའི་མདངས་ལ་སེམས་པས་འཁྱུ།
 རྒྱ་རྒྱན་ནར་མའི་ཚུལ་ལ་བརྟན་པས་འགྲན།
 གཞན་པན་དགེ་སྦྱོབ་སེམས་དཔའ་མི་པོ་ཆེ།
 རིག་སྒྲུབས་ཚུལ་སྒྲིག་པ་ལ་འཇུག་ཁ་ཕྱེ།

རིག་ཚུང་བྱིས་པའི་སྒོ་ཁ་ཡང་ནས་བཀྲུག།
 རིག་པའི་སྒོངས་པ་སྒྱུག་པོ་མང་ནས་སེལ།
 ཁ་དང་ལག་པ་ད་ལྷ་འགྲུལ་བསྐྱོད་ཅིག།
 ཡོད་པ་འདི་ཡང་ཁྱེད་གྱི་བཀའ་དྲིན་ཡིན།

ཟབ་ཞུགས་སྒོ་མའི་དོན་གྱི་ངལ་བ་དང་།
 དཀའ་བའི་རྩལ་རྒྱ་རེ་རེའི་ཐིགས་པ་ཡང་།
 ལས་གྱི་བྲེལ་སྒྲུབས་ཆེ་བའི་དུས་གསེང་ནས།
 འཇུག་པའི་མེ་དོག་བཞིན་དུ་ཁྱེད་གྱིས་གཏོར།

ཚུགས་གྱི་མཁས་དབང་བསུ་བའི་རྩས་བཀོད་བཟང་།
 ནང་གི་ཆོག་མཆན་ཐོབ་པའི་རེ་བ་བཟང་།
 ཟབ་པའི་སྦྱོང་བ་གནང་སའི་ཆ་རྒྱན་བཟང་།
 རིག་སྒྲུབས་ཆོགས་རྒྱུང་མིག་ལ་དེ་བས་བཟང་།

ཆངས་སྲས་ལྷ་མའི་ངག་ལ་སྦྱངས་པ་སྟེར།
 རྒྱད་སྐྱད་ཕྱ་མའི་གདངས་ཀྱང་པམ་པར་བྱེད།
 ཟླ་མེད་སྟན་ངག་མཛེས་མའི་བདག་པོ་ཆེ།
 གྲགས་ཅན་པེ་རི་མཆོག་ལ་སེམས་པ་ཤོར།

ཐོལ་བྱང་སྟན་ངག་ཐོལ་དང་ཐོལ་ལ་སྒྲུགས།
 འབྲི་ཅལ་སྦྱོར་པོ་སྟོག་གི་ངང་ཚུལ་ཅན།

ཅི་བསམ་ཁ་ནས་ཐོན་ཆད་སྟན་ངག་གི།
 རྒྱན་དུ་མི་འགྲོ་ཅི་དང་གང་ཡང་མེད།

པན་པའི་ཁུར་གྱིས་སྤར་རྒྱའི་སྤྱིང་དུ་བསུས།
 དོན་ཅན་རྒྱུང་དུག་གཞོན་ནུ་ཚུས་པར་བྱས།
 རིག་བྱེད་སྟན་པའི་ངག་གི་སྦྱིན་པ་ཡིས།
 ངོམས་མེད་སྒོ་ཡང་ཤིན་དུ་ཆོམས་པར་བྱས།

སྟན་གཞུང་མ་ལུས་ཐམས་ཅད་ཁོང་དུ་སྦྱུམ།
 སྟན་ངག་ལྷ་མོ་མགྱིན་གྱི་སྒྲུབས་ན་མཛེས།
 སྟན་པའི་བ་དན་གངས་ཅན་ཡོངས་སུ་རྒྱས།
 སྒོ་བཟང་སྟན་གྲགས་མཆོག་ལ་དང་བ་སྦྱེས།

ཁ་བ་རི་པོའི་རིག་གཞུང་གཙུག་དུ་བཀྲར།
 ཁ་བའི་ལར་ཞེན་སྟོང་ན་མེ་ལྷར་འབར།
 ཁ་བ་ཅན་ལ་བཞག་པའི་ལག་རྩེས་ཀྱང་།
 ཁ་བ་དཀར་པོའི་གངས་གྱི་རྩལ་ལ་འཕྱ།

ཐོད་གྱི་གཙུག་ལག་རིག་པའི་སྒོ་བ་སྤྱིང་དུ།
 ཞབས་བྱང་ཐེངས་གཅིག་བསྐྱར་བའི་དྲིན་གྱིས་ཀྱང་།
 སྒོ་རྒྱུང་སྒོ་བ་སྒྲུག་འགའ་ཡི་འཇིག་རྟེན་ལ།
 རིག་པའི་འོད་གྱི་ཟེར་མ་མང་དུ་བསྒྱུལ།

མཁས་པའི་ནང་ན་དཔལ་གྱིས་བརྟེན་པའི་སྒྲུ།
 བཙུན་པའི་ནང་ན་ཤིན་དུ་གཏོམ་པའི་ངག།
 བཟང་པོའི་ཆ་རྣམས་རྟོགས་པའི་ཉ་གང་བ།
 ཡ་ཁུ་སྟན་གྲགས་མིན་ན་སུ་ཞིག་ཡིན།

ཞི་ཞི་དུ་ལ་བའི་སྒྲིང་ཚུ་ལ་མིག་ལ་མཛེས།
ཁེངས་དང་དྲིགས་པའི་སྒྲིང་ལ་ཡིད་ལ་མཛེས།
མཁུན་པའི་ཁོག་པ་ཡངས་པས་ལྷག་ཏུ་མཛེས།
ངེས་པ་དོན་གྱི་དྲང་སྤྲོད་ནམ་རྒྱལ་མཛེས།

དགག་རྒྱག་རིག་པ་ཡང་དག་སྒྲིབ་ཚུ་ལ་མཛེས།
དྲིས་པའི་ལན་ལ་རིག་པ་འདོན་ཚུ་ལ་མཛེས།
པོད་གྱི་བརྩ་སྒྲིང་གཞུང་ལུགས་སྒྲིང་གྱི་དུས།
ཡོད་མེད་སྒྲིབ་ཚུ་ལ་དེ་ཡང་ཤིན་ཏུ་མཛེས།

ལྷག་པའི་བསམ་པ་དཀར་པོ་འོ་མའི་མཚོ།
རང་གི་རིགས་ལ་དྲངས་བ་ནམ་མཁའི་མདངས།
རང་གི་ཤེས་བྱ་མ་ལུས་སྐད་ཅིག་ཏུ།
གཞན་ལ་འཕོ་འདོད་སྒྲིབ་པ་མཚར་དུ་ཆེ།

ཁྱད་པོ་ཉམས་སྤྲོད་ཅན་ལ་མཁུན་པ་ཡངས།
གོམ་པའི་སྒྲིང་སྒྲིང་སྒྲིང་ཚུ་ལ་དེ་བས་ཡངས།
འདིག་རྟེན་བརྩ་དང་ཐ་སྐད་ཡོད་ཆད་པོ།
རྒྱ་སྒྲིང་ལམ་མཚོག་གི་དག་ན་ཡངས།

རང་གི་སྐད་དང་ཡི་གེའི་མ་རྒྱུ་བརྟན།
གཞན་གྱི་སྐད་རིགས་མང་པོའི་རྒྱུ་ཙུ་བརྟན།
རིགས་གྱི་ཞེན་པ་དུས་གྱི་གཞན་རབས་ལ།
སྤྱོད་བར་བཅོན་པའི་འདུན་པ་ལྷག་ཏུ་བརྟན།

ཉིན་བྱེད་མཁའ་རྩ་རྟག་ཏུ་འཕྱུ་ནས་ཀྱང་།
འདིག་རྟེན་སྒྲིང་རྩ་མཐའ་རྩ་སྒྲིགས་པ་བཞིན།
སྒྲིགས་གྱི་མཁའ་དབང་འདི་རྩ་འདྲིམས་ནས་ཀྱང་།
ཤེས་བྱའི་འོད་སྤྲོད་བསྐྱེད་པ་ཨེ་མ་དོ།

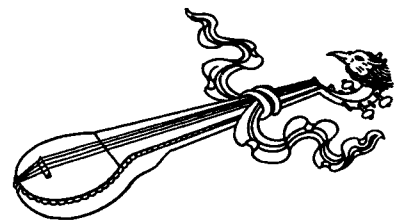
ལོ་ནས་ལོ་ལ་མ་ཤེས་མ་རིག་པའི།
སེམ་ཉིའི་སྤྱོད་རྩལ་པོའི་མགོ་དེ་ཡང་།
རིག་ལུའི་བདག་པོ་དག་གི་མདུན་ས་ནས།
ཚུ་ཚོད་སྐར་མ་གཅིག་ལ་མེད་པར་བཏང་།

ཆོམས་ཁང་ཆེན་མོ་སྒྲིང་མོས་ཆལ་དང་འདྲ།
རིག་རྒྱུ་སྤྱོད་བྱ་རྒྱུ་སྤྱོད་མ་འདྲ།
ཤེས་རིག་མེ་ཏོག་ཟེའུ་འབྲུ་འཆང་ཁའི་ངང་།
ལེན་པའི་ཚུ་ལ་ལ་བསམ་ན་མགྱ་བ་སྒྲིབ།

ཁ་ལྷེ་དམར་པོ་ཁ་ནས་སྒྲིག་འཁྱུག་འཁྱུག།
ཁ་མཚར་ཅེད་མོ་ཁ་ནས་རྒྱུ་བཟུར་བཟུར།
ཁ་ཁོག་མེད་པའི་ཁ་སྤྲོད་དེན་ཅན་པོ།
སྒྲིག་རྒྱུ་པོ་དེ་ཡང་དེ་དུ་ཆེ།

ཉི་མ་གསུམ་གྱི་དུས་ལུན་ཐུང་དུའི་ནང་།
སྤོབ་པའི་ཤེས་བྱ་གྲངས་ཀྱིས་ཟིན་དཀའ་བ།
ལོ་གསུམ་སྤོབ་སྤྲོད་བྱས་པ་ལས་ལྷག་པས།
ཟབ་སྤྲོད་ཟབ་པའི་སྤྲོད་བ་འགོག་མེད་སྒྲིབ།

༡༠༡༠ལོའི་ཟླ་ ༡ ཆོས་ལ་ནས་ཉིན་གསུམ་རིང་རིག་སྒྲིབས་ཚུ་མ་
སྒྲིག་གིས་བཀོད་བསྒྲིགས་གྱི་འོག་ནས་སྤོབ་བྱུག་བདུན་ཅུ་ལྷག་ལ་
ཟབ་སྤྲོད་གནང་པའི་ཆོགས་ཐུན་ཞིག་གི་བར་སྐགས་ནས་ཚུ་མ་ཡིག་
འདི་ཐོལ་གྱིས་བྲིས་དེ་སྒྲིབ་རྟགས་ཤིག་གི་དོད་དུ་རིག་སྒྲིབས་དུས་
དེབ་ལ་བཞགས་པའོ།



ཡུ་ཤུག་འཁོར་ལྔ་པ་

གཡང་འབུམ།

ཟླ་བའི་ཚེད་པན་འཛིན་པས་མཆར་སྟག་གིས།
 སྲིད་གསུམ་མཛེས་པ་བསྟུས་པའི་མཆོ་བྱང་མ།
 གཅིག་པུར་ལུས་པའི་ས་མཐའི་བྱ་རྒྱུང་ལ།
 དག་རིག་བདུད་ཅིའི་ཆར་རྒྱན་དབབ་དུ་གསོལ།

མཆམས་སྲིན་དམར་པོ་སྟོན་སྟོན་བཞུད།
 དན་པའི་གདུང་བ་སྟག་ནས་སྟག་དུ་ཕྱིན།
 ཁེར་རྒྱུང་ཤུགས་སྒྱུ་ཁྲེང་བའི་གནས་མལ་འདིར།
 སྒྱུ་ཞིང་སྒྲིང་བའི་སྟག་བཟུལ་སྟུལ་བཟོད།

ཤར་ཕྱོགས་འཕགས་ཡུལ་གླེན་འགྲམ་རྒྱུད་ནས།
 ལོ་ཟླའི་གཞེར་མ་ཐོད་པར་ཅེག་བཞིན་དུ།
 ལ་ཟུང་སྒྲིང་ཆལ་འགྲིམས་པའི་གོ་མ་སྟབས་ཁྲོད།
 ས་ཡུལ་དན་པའི་གདུང་བ་བཟོད་ལས་འདས།

སྒྱུ་མའི་འཇིག་རྟེན་འདི་ཡི་གྲུ་ཟུར་ནས།
 བཅེ་བའི་དྲུང་སེམས་རྒྱུད་དབང་ཐང་གི།
 གཤོག་ཅེར་འཁྱུད་ནས་རྒྱུང་ལ་སྟུར་བའི་དུས།
 རྒྱུང་འདིས་བྱམས་པའི་དྲུང་སེམས་ཡང་ཡང་དན།

ཆ་ཟེར་སྒྲུབས་ཀྱིས་རུས་རྒྱུང་བསྐྱེགས་ན་ཡང་།
 མི་ཆེད་དམིགས་འདུན་བསྐྱེགས་པའི་སྒྲིང་སྟོབས་ཀྱིས།
 བས་མཐའི་འཆོ་བ་ཤོགས་སུ་བསྟེན་བྱས་ཀྱང་།
 ས་ཡུལ་དན་པའི་སྒྱུ་གདུང་ལྟར་ལས་ལྟག།

མངར་སྒྱུར་འཆོ་བའི་ལས་དབང་འཁྱུར་བཞིན་དུ།
 རྒྱས་མེད་འཇིག་རྟེན་རྒྱུང་བས་གཞལ་དུས་སུ།
 བཅེ་བའི་འཛུམ་ཀྱིས་བསུ་མཁས་ནང་མི་ཆོས།
 བསྐྱུངས་པའི་བཀའ་དྲིན་ཡང་ནས་ཡང་དུ་དན།

དོན་མེད་ཡིད་སེམས་འཁྱུགས་པའི་ཟླ་དོགས་སུ།
 མགོ་བོ་དུམ་ནས་རང་སེམས་གསོས་པ་ཡང་།
 དགྲུང་ནས་འཆར་བའི་སྐར་མའི་འཛུམ་དཔུལ་གྱིས།
 དན་པའི་གནས་དེར་གཡལ་མོ་བྱེད་པ་བཞིན།

ཤེས་རིག་བྱ་མོར་དྲུང་བའི་བཅེ་སེམས་ཀྱིས།
 གཞོན་པའི་ལང་ཆོ་ས་མཐའི་ཡུལ་ནས་ཟད།
 ཟད་པའི་ལས་དབང་བསམ་བཞིན་བསམ་བཞིན་དུ།
 བ་མཉམ་གྲོགས་ཀྱི་དགོད་སྒྲིང་ནས་དན།

སྟོན་མཚུག་སྒྲིང་ལོ་ལྷུང་བའི་དུས་དག་ལ།
 དཀར་གསལ་ཟླ་བའི་འོད་ཀོར་མཐོང་ཐེངས་རེར།
 ཡུན་རིང་བྲལ་བའི་བཅེ་ཆེན་ཡབ་ཡུམ་གྱི།
 འཛུམ་ཞལ་དན་པའི་གདུང་བ་སྒྲིང་ལ་ཕྱེ།

ཕྱོགས་བཞིའི་བཀག་རྒྱས་ལུས་ལ་གཙུག་ཐེངས་རེར།
 ལྷ་དན་གདུང་དུ་བྱུངས་སྒྲིང་ལོས་ཐོས་སམ་ཅི།
 རྒྱུ་པོར་རྒྱུར་བའི་གཡལ་ལོ་མེད་མིག་ཀོང་ལས།
 ས་ལ་ཟགས་པའི་མཆི་མ་འཁྱུག་སེབ་སེབ།

ཐོག་མེད་འཕེན་འཁྱེད་ཀྱི་པའི་སྤྱི་གསལ་མཛུགས་ཀྱིས།
མཐུན་སྦྱོར་ཅ་པའི་མང་དོ་བསྐྱེད་པའི་དུས།
རེ་བའི་མིག་བྱང་བྱེས་ལ་ཅེར་བ་ཡི།
ཡུལ་མི་སྤྱོད་ལས་དབང་ཡང་ཡང་བྱས།

ཅ་ཅ་འདྲ་འདྲི་ཀྱོད་པའི་འཕྲུལ་རིགས་ཀྱིས།
ཞི་བདེ་སེམས་ཀྱི་ནུས་ཤེས་དཀྱོགས་ཐེངས་རེར།
ཁོད་ཡངས་དངས་གཙང་མ་ཡུལ་ཙུ་ཐང་ན།
ལྷོད་ཀྱིས་རྒྱ་བའི་གཡང་དཀར་ལྷུ་ཚོགས་བྱས།

སྤྱོད་གསལ་མཚན་མོའི་སྤྱི་འཇགས་སྤྱང་བའི་དུས།
བྱ་བའི་གདུང་བ་ཡ་རྒྱུང་སེམས་ལ་འཁྱེད།
འཁྱེད་པའི་ཤུགས་སྤྱོད་མེད་འབྱེད་ཐེངས་རེར།
མ་ཡུལ་ལྷག་མོའི་མཛེས་སྤྱོད་སྤྱང་ཡང་བྱས།

བྱ་གདུང་ལོ་སྤྱོད་པར་འབྱེ་བཞིན་དུ།
ཁང་མིག་གྱུ་བཞིའི་སྤྱོད་ལྷང་སྤྱང་བའི་དུས།
ཕྱི་རོལ་ཡུལ་གྱི་རྒྱང་བྱ་ཁེར་འགྲོ་ལགས།
ཁྱེད་དང་ང་ཡི་ལས་དབང་གཅིག་པ་ཡི།

གཞན་ཉེན་འཚོ་བའི་འདྲི་ཉེན་གྱུ་ཁ་ནས།
གཞན་ངོ་དཀར་ནག་འཛུལ་ཀྱིས་བསུ་བཞིན་དུ།
སྤྱོད་པའི་ཤུགས་སྤྱོད་འཚོལ་ལ་བྲེལ་བའི་དུས།
རང་ཁྱིམ་གྱུ་བཞིའི་རྫོད་ཁོལ་ལྷག་དུ་བྱས།

ཁེར་རྒྱང་འཚོ་བའི་ན་བྲག་རྒྱུ་བཞིན་དུ།
མཉམ་འཛོམས་ནང་མེད་བདེ་སྤྱོད་བསམ་པའི་དུས།
གཞན་སྤྱོད་པའི་ལུས་ཉེན་རིན་ཆེན་འདི།
སྤྱོད་པའི་རིན་ཐང་བདག་གིས་མ་རྟོགས་ལགས།

སྤྱི་འཇགས་སྤྱོད་རུམ་གྱི་པའི་མཚན་མོ་རེར།
དུག་སྤྱོད་མེད་འབྲས་ཡིད་སེམས་དཀྱོགས་པའི་དུས།
ཕྱི་ན་རྒྱ་བའི་འཇགས་པའི་ཤུགས་སྤྱོད་ཀྱང་།
ས་མཐའི་འཚོ་བ་འཁྱེད་ཅེས་བཞོད་པ་བཞིན།

རང་སེམས་རྒྱུ་ལ་ཤོར་བའི་མཚན་མོ་འདིར།
མ་ཡུལ་བྱ་བའི་མིག་བྱང་མཆི་མས་བསྐྱེད།
བསྐྱེད་ཀྱིན་བསྐྱེད་ཀྱིན་སྤྱོད་བ་འཕེབས་ནས་འོང་།
བསམ་ཀྱིན་བསམ་ཀྱིན་སྤྱོད་སྤྱོད་འཕྱར་ཉེ་ཡོང་།

ལྷ་གཅིག་དཔལ་མོའི་བཅེ་བའི་སྤྱོད་ལྷོག་ནས།
རང་དབང་འཚོ་བའི་བདེ་སྤྱོད་ཐོབ་ན་ཡང་།
སྤྱོད་ལྷོགས་དམར་པོའི་མཆི་སྤྱོད་པོ་ཁ་ན།
ལུས་པའི་ཡུལ་མི་བསམ་ན་སེམས་པ་སྤྱོད།

མི་ཡུལ་ལྷང་བར་འཕངས་བའི་ལུས་དང་སེམས།
སྤྱོད་མཛུགས་སྤྱོད་ལོ་བཞིན་དུ་འཐོར་སྤྱོད་ཡང་།
ནུས་མཁའི་དབྱིངས་སྤྱོད་པའི་དུང་སྤྱོད་ལགས།
ཁྱེད་ནི་དེ་འདྲའི་སྤྱི་འཇགས་ཡིན་དོན་ཅི།

ཚོམ་པ་པོའི་མིང་འཁོད་ཚོམ་ཡིག་ནུས་པའི་ག་
ཚོམ་སྤྱོད་ཁང་གི་ལྷ་བ་ཡིན་པས་མ་བྱུང།

ပြုလုပ်သမျှတစ်ပါးအားလုံး

གཅན་སྒྲ་བ་གཞོན་ཅུ།

རིན་ཆེན་སྒྲུང་པས་འཕྲོག་པར་མི་བྱེད་ནི་མའི་འོད་ཀྱིས་མི་བསྐྱོག་པ།
 ལང་ཚོ་ལས་བྱུང་ན་རྒྱུད་གི་ནི་མུན་པས་ལྷ་བ་འགོག་བྱེད་ཅེས།
 གཞུངས་པ་འདི་ལས་མད་པའི་གཏམ་ཞིག་བྱ་རྒྱུར་སྐྱེ་འཛིན་བྱ་གར་སྟོང་།
 བདེན་པའི་ཐ་ཆོག་སྟོན་ནས་བསྐྱུགས་ཀྱང་མངོན་སུམ་འབྲས་བྱ་དེ་རིང་མཐོང་།

ལྷམ་གཟུགས་གོ་ལ་སྤེལ་པའི་ངོས་སུ་གཟུགས་ཅན་གཞན་གྱི་བྱེད་སྤྱོད་མེད།།
 སྤྱོད་བསགས་ལས་གྱི་མཐུ་ལས་བསྐྱེད་པའི་གཡོལ་མེད་འབྲས་པུ་མངོན་སྤྱོད་བས།།
 སྤྱབས་བྱེད་མདའ་ལྷའི་འབེན་དུ་སྤྱོད་བ་བགྲང་ན་ངལ་བའི་རྒྱུ་ཡིན་ཡང་།།
 གཟུགས་མེད་འདྲོད་མདའ་བྱིངས་ལ་འཕངས་མོད་བདག་སྤིང་ཆལ་བ་སྤོང་དུ་གཤགས།།

ཡངས་པའི་སྒྲུབ་ཀྱི་ཉག་སྒྲུབ་ཟེགས་མ་མཁའ་ལས་འདྲོ་བའི་དར་བཞིན་ཐོར།
 དམར་རྩུང་མཆོས་སྒྲུང་ཅི་གཞིབ་འདོད་བདག་གི་ཁ་ལས་མཆིལ་མ་ཐོར།
 འཇུག་པའི་ཞལ་དང་འཇུག་པའི་སྒྲུ་ལས་ཞིམ་མངར་དྲི་བསྐྱུང་ཅི་ཡང་ཐོར།
 ཁྱེད་ཀྱི་མཛེས་སྤྱད་ཆ་ཅམ་མཐོང་བས་སུ་རྩུང་ང་རང་བྱན་པ་ཐོར།

གཡོ་བའི་སྒྲིང་པ་རིང་ནས་བཏང་བས་ཀུན་གྱི་མིག་ལ་ཁྱེད་ཉིད་མངོས།
 མངོས་པའི་གདོང་དང་ཕྲ་ལྡེམ་ལུས་ལ་རང་བྱུང་ལྷན་གྲུབ་རྒྱ་ཆ་མང་།
 མང་པོའི་གྲལ་ནས་བདམས་པ་བཞིན་དུ་ཀུན་གྱི་ཡིད་སྟོན་ཅི་ཡང་འཆར།
 འཆར་བའི་རི་དྲགས་མིག་ཅན་མ་ལྟར་དཀྲུག་རིང་འབྲེན་བྱེད་རིག་རིག་གཡོ།

སྒོ་བ་སྒྲིང་གྱུ་བཞིའི་གྱུ་ཁ་རེ་ནས་བྱེད་ཀྱིས་བཞག་པའི་རྒྱང་རྗེས་འཆོལ།
 མེའུ་ཁྲང་བརྒྱད་ནས་བྱིས་མའི་ཆོལ་གྱིས་སྒྲིང་གི་ངང་པའི་འགྲོས་ལ་ཅེར།
 མི་རྒྱང་འདུན་སར་ཁ་ཕྱེང་ལ་ཡང་བྱེད་ཀྱི་མ་རྗེས་པ་ཡང་ཡང་སྒྲིང་།
 ལྷག་པའི་སྒྲུག་གིས་མཐའ་ནས་བདུམས་ཀྱང་བྱེད་ནི་དེ་ཁོ་ན་ལམ་ལམ་འཆོར།

སྐད་ཅིག་དུས་ཀྱི་ཆ་ཤས་རེ་ཡང་མཇུག་འདྲི་རེ་བས་སྤྱན་ནས་འཐེན།
 བཏོད་བྱེད་གོམ་ཁ་བྱེད་ལ་གཟུགས་ཀྱང་འཆར་སྤང་དག་པོས་གཞུག་ནས་འབྱུང།
 འཐེན་བྱེད་ཐུང་གི་འབྱེད་འཇུག་རེ་ཡང་ལོ་དང་ཟླ་བའི་སྤང་བ་འཆར།
 ཉེན་ཞག་གཉིས་ཀྱི་འཁོར་མཚམས་བར་ན་བདག་ནི་འཁྱོད་མེད་བྲན་གཡོག་ཉིད།

ལྷན་མེད་བཅུད་ཀྱིས་ཡོངས་སུ་གཏམས་པའི་སྒྲིང་གཏམ་སྤྱན་ནས་བཤད་འདྲི་བ།
 དུང་སེམས་ཆོར་བས་ཀུན་ནས་བསྐྱོད་ཏེ་བྱེད་ཀྱི་སྤྱན་ལ་སྤྱན་ན་བསམ།
 རེ་དོགས་ནད་ཀྱིས་ཡུན་རིང་གཅེས་པའི་སེམས་པ་སྤྱན་ནས་ཤོར་ཡོད་པ།
 རྩོད་རལ་གྱིས་ཡ་ཆུང་གཤགས་ཏེ་སེམས་པ་དམར་པོ་བསྤྱན་ན་བསམ།

རྩེ་ས་ལུས་ཤོར་བ།

མཐོ་རིམ་སློབ་གྲར་འཇུག་ཞུགས་བྱས་མ་ཐག་
 པའི་གསར་བུ་ཀུན་དག་འཆོགས་ཐེངས་གཉིས་ཙམ་ལ་
 རྩེ་ས་ལུས་ཤོར་བས་ཀན་བཟླ་གིས་ལགས་ཀྱིས་“རྟག་པར་
 འཕྱི་འབྱོར་བྱས་ནས་གང་དུ་རོ་འབྱམ་རྒྱུ་བཞིན་
 ཡོད།”ཅེས་ངར་སྐད་ས་གཞི་སྒྲུབ་བཞིག་གིས་ཆོགས་
 གཏམ་སྤྲད།

“ཀན་ལགས། ངའི་སྐྱབས་སྐྱབས་ལམ་བར་དུ་འཕྱོ་
 བཞག་ལ་བྱིན་ཞེན་དོག་ཙམ་འཕྱི་འབྱོར་ཤོར་སོང་།”ཞེས་
 མགོ་བོར་འཕྱུག་ཙམ་དང་ཆེ་མོ་སྤྱར་ཙམ་བྱས།

“བསྤྱན་བཤེག་རང་རེད། དེ་འདྲ་ཡིན་ན་འགྲུལ་
 སྒྲུལ་ཁྲངས་འཁོར་ལ་བསྤྱད་ནས་མ་ཡོང་བ་ཅི་ཡིན།”ཀན་
 ལགས་ཀྱི་ཁ་ཤ་འདར་བཞིན་འདུག

“ངས་འཁྱོད་གོས་ཞེས་ལབ་ཀྱང་ཀན་ལགས་
 བྱེད་ཀྱི་བུ་མོས་ཁྲངས་འཁོར་ནང་འཁྱོད་རྒྱུ་མོས་མཐུན་
 བྱས་མ་སོང་།”ཞེས་དང་སང་མདོག་གིས་བཤད།

ཙམ་པ་པོ་ཞིག་གིས་མོ་མོའི་རྒྱ་ཆལ་ལས་
 མི་གཞན་ལ་རང་བཞིན་འཆར་སྤང་ཞིག་
 རྒྱུན་སྦྱབ་པ་བྱ་དགོས་པ་ལས། འཆར་
 སྤང་རྒྱན་མ་སྤྱོད་མི་ཉན། རང་བཞིན་
 འཆར་སྤང་ལས་གོ་སྤྱོད་སྤོ་འགྲུགས་སྦྱབ་
 ཅིང་། བཅོམ་མས་དེ་ལས་ཕྱོག་ཕྱོག་སྤོ་ག་པ་
 པོའི་སེམས་ནང་ང་ཆོས་ཁོང་ཆོའི་ཆར་
 རག་ལ་ཆུ་བཞེས་པ་སྤྱར་ཀྱི་གཡོ་རྒྱས་སྤེལ་
 ཀྱི་འདུག་སྤམ་མོ།

ཡ་ལེ་རྩི་དུའོ་དེས།
 «ཆོག་སྒྱུར་རིག་པ།» བམ་པོ་གསུམ་པའི་ལེ་ཆོག་
 གཉིས་པ་ལས་བྱངས།

མེད་འཛོམས་རང་མཆང་རང་སྒྲིག

ཚུལ་ཁྲིམས་སྤང་། དབུ་ལོག་གཉིས་པ།

ན་གཞོན་བྱ་མེད་ལང་ཚོ་བཙམ་ཆུང་མེད།
མཚུ་སྒྲིག་པ་ད་འད་བ་བསལ་བ་འཐུང་ཆུང་མེད།
འཇམ་གཉེན་ཆུས་བུམ་རྒྱུ་པོར་མཉེས་ཆུང་མེད།
མེད་གསུམ་འཛོམས་པས་བདེ་བ་གང་ནས་ཐོབ།

སེམས་སོང་མཛངས་མར་ཡིག་ཆུང་བསྐྱར་ཆུང་མེད།
སྒྲན་ཤར་བྱ་མེད་མིག་མདའ་ཟུག་ཆུང་མེད།
ཕན་ཚུན་དྲུང་བའི་སྒྲོས་གར་འཁྲབ་ཆུང་མེད།
མེད་གསུམ་འཛོམས་དུས་སྟོང་གཏམ་སུ་ལ་བཤད།

བཙན་གྱིས་བསྒྲིགས་པའི་དབང་ཐང་ང་ལ་མེད།
རིན་གྱིས་ཉོ་བྱེད་དཔལ་འབྱོར་ང་ལ་མེད།
ངར་གིས་འགྲུག་པའི་ཕོ་སྒྲོ་ང་ལ་མེད།
མེད་གསུམ་འཛོམས་པས་རྟག་དྲུའི་རྒྱུང་ཡིན།

ཕ་གཞི་བརྟན་པོའི་རྒྱབ་རྟེན་ང་ལ་མེད།
བྱ་བར་བྱང་བའི་འཛོན་ཐང་ང་ལ་མེད།
གཞན་གྱིས་བཀྱར་བའི་ཡོན་ཏན་ང་ལ་མེད།
མེད་གསུམ་འཛོམས་པས་སྒོ་སེམས་སུ་ཡིས་གཏོར།

བདེ་ཆེན་དགའ་བའི་ཤེས་ཡོན་ང་ལ་མེད།
སྒྲོལ་མ་མོས་སའི་གོ་ས་ང་ལ་མེད།
མཚོ་མོ་དྲངས་སའི་ཨ་སྒྲོར་ང་ལ་མེད།
མེད་གསུམ་འཛོམས་དུས་འདྲེ་དང་འཕྲད་བཞིན་བྱོས།

བོད་མོ་དགའ་སའི་ཤ་མདོག་ང་ལ་མེད།
དབྱིན་མོ་ཆགས་སའི་ལུས་སྟོབས་ང་ལ་མེད།
རྒྱ་མོ་འགྲུག་པའི་རྒྱ་ལྗོངས་ང་ལ་མེད།
མེད་གསུམ་འཛོམས་པས་མག་པར་འགོ་ས་མེད།

མེད་འཛོམས་རང་མཆང་རང་གིས་སྒྲིག་པ་འདི།
དབྱིན་བོད་བྱ་མེད་སྟོང་གཏམ་ཐོབ་ཆེད་མིན།
གྲོགས་དང་གྲོགས་མོས་རྒྱབ་སྐྱོར་ཐོབ་ཕྱིར་མིན།
རང་གི་སྒྲིག་རྒྱུ་རང་གིས་ཀྱ་རེ་བྱས།

ཁྲེ་ས་ཏར་གྱི་ར་ཇི་འི་གྲོང་ལྗེ་འི་སྤྱི་བྱུང་པ་ཞིག་གི་འཆི་གསོན།

(The Life and Death of The Mayor of Casterbridge)

ཞི་བདེ་སྒྲོལ་མ།



གསུམ།

དཀའ་ཆོག་གི་དྲུས་བབ།

.....འདྲོན་ཐེངས་སྒྲ་མའི་འཕྲོས།

མི་ཞིན་ཞོགས་ཟས་བྱུང་རྗེས་ཨ་ཙེ་ནེ་ལུ་སོན་(Mrs Newson) གྱིས་རང་གི་བུ་མོ་ཞུ་ལི་ཇ་ཉེ་ཐི་ཇན་(Elizabeth-Jane) ལ་འཕྱིན་ཐུང་ཞིག་སྤྲད་ནས་དེ་སྤྱི་ཞབས་ཏན་ཆར་ཏ་(Henchard) ལ་འབུལ་བར་མངགས།

བུ་མོ་འགོ་ཁར་ཨ་མས་“གལ་ཏེ་ཁོང་གིས་དེད་གཞིས་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱ་འདོད་མེད་ན། དེད་གཞིས་ལ་མ་སང་གནས་འདི་ནས་ཁ་འབུལ་རྒྱུ་ཡིན་ཞེས་བརྗོད་རོགས། དེད་གཞིས་ཀྱིས་ཁོང་ལ་སྐྱུང་ལ་མང་པོ་མ་བཅོས་ན་ཡག”

“གལ་མེད་ཁོང་གིས་དེ་ལྟར་ཞུ་བ་ཞེས་གནང་ཆོ།”

“དེས་ན་ཁོང་ལ་ང་ཚོ་དྲུས་ཆོད་ག་དྲུས་དང་གང་འདྲ་བས་ནས་ཐུག་དགོས་མིན་སོགས་ཀྱི་འཕྱིན་ཐུང་ཞིག་བསྐྱར་རོགས་ཞེས་བརྗོད།”

ཞུ་ལི་ཇ་ཉེ་ཐི་ཇན་གྱིས་ཨ་མས་སྤྲད་པའི་འཕྱིན་ཐུང་དེ་འབྱེད་ནས་རྒྱ་ལ་མ་སྤེང་དལ་བུར་བསྐྱོད། མོས་འཕྱིན་ཐུང་དེ་སྤྱི་ལ་བར་བེལ་འཕྲུབ་གང་ཡང་བྱེད་ཀྱིན་མི་འདུག གང་ཡིན་ཞེ་ན། དེ་རིང་ནི་ཁྲོམ་འདུས་ཡིན་པས་

མོ་ནི་རྩོད་ཁོལ་གྱིས་བྱུང་པའི་སྤྱོད་ཁའི་ཉེ་འོད་དང་ལུར་ལུར་བར་བེད་གི་ཁྲོམ་ཆོགས་ཀྱི་འདྲུ་འཛིན་གཡེང་ནས་བཞུད། མ་ཟད་དཔུལ་ཞིང་སོངས་ལ་ལྟ་བུ་གང་ཡང་མེད་པའི་བྱུང་མེད་ཞིག་གིས་ཐོབ་དང་གོ་སས་ཐུག་པའི་མི་ཞིག་ལ་གཞན་འབྲེལ་ཡིན་ཞེས་འཆོལ་སྤྲེག་བྱ་རྒྱུ་ནི་ད་ཅང་དཀའ་བའི་གནས་ཤིག་རེད་ལ་མོས་ཐེངས་དང་པོར་སྤྱི་ཞབས་ཏན་ཆར་ཏ་ལགས་དང་ཐུག་འཕྲད་བྱ་རྒྱུ་ཡིན་པས་མོའི་ལུས་སེམས་དང་ངས་འཆབ་ཀྱིས་ཁེངས་འདུག

མཐར་མོ་རྒྱལ་སྤྱོ་ཆེན་པོ་ཞིག་གི་འགྲམ་དུ་འབྱོར་ཞིང་ག་ལེར་སྤོ་བརྒྱུངས་པས་སྤོ་བྱུང་བ་ཞིག་གིས་མོར་ཡིད་དུ་འོང་ལ་ལྟ་ན་སྤྱི་ལ་པའི་སྤྱོད་ཆལ་གྱི་དཔུས་སུ་ཆགས་པའི་ཐོག་བཞེགས་ཅན་གྱི་ཁང་བཟང་ཞིག་བཞུན་བྱུང། དེ་ནས་སྤྱི་ལ་རྒྱལ་སྤྱོ་ཆེན་པོ་ཞིག་བརྒྱུད་ནས་ཕྱིན་པས་རྩ་རས་ནང་འབྱུ་རིགས་འདྲ་མིན་ལྟག་པར་བེལ་བཞིན་པའི་ལས་མིས་ཁེངས་པའི་སྤོ་བྱུང་ཞིག་གི་ནང་དུ་འབྱོར། ལས་མི་ཞིག་གིས་མོ་སྤྱི་བྱུང་པའི་ལས་ཁུངས་སུ་

༡༣༥ །སྒྲིང་ཉེ་བའི་བཟའ་རྩུ་མན་ལགས་ཀྱི་དྲུང་དྲུ།
ཅེད་འབྲུལ།

གལ་སྲིད་ཁྱེད་ཀྱི་ལ་ཁོ་མ་པ་ཡོད་ན། རྟོ་རྩ་བ་དུས་ཚོད་
 ༡:༠༠ཐོག་སྟོད་མེད་(Budmouth)སྲང་ལམ་དུ་ཡོད་པའི་རོ་མ་ན་
 གྱི་ལྷ་ཁང་རྒྱུ་བ་ཡོད་སར་ད་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་བར་མེད་ས་
 རོགས། ས་ཆ་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་སང་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཡིན་པ་དེ། ད་ལན་
 དེ་ཅམ་ལས་མང་པོ་ཅང་ཞུ་རྒྱུ་ཡིན། ཁྱེད་ཀྱི་འདས་དོན་ལྟ་བུ་
 རྟོ་བས་ཐོས་སྐབས་ཁོ་ཐོས་མེད་ས་ལ་རྟོ་བས་འཁྱེད་དང་སྟོ་རྩ་
 ཚད་ལས་འདས་པ་ཞིག་སྟེན་པོར། ལུ་ཐོས་ང་ཚོའི་འདས་པའི་
 གནད་དོན་སྟོར་གང་ཡང་མེད་ཀྱི་ཡོད་བཟོ་མི་འདུག་པས། དེ་ད་
 གཉིས་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་བུ་བར་དུ་ལུ་ཐོས་མ་བཤད་རོགས།
 ཞེས་མེ་ཁལ་དཔྱ་ཆར་ཏེ་ཡིས་སྒྲིངས།

ཡིག་སྟོགས་ཀྱི་ནང་དུ་ལ་སྲང་ལྷ་ཡོད་པ་མཐོང་
 བས་མོའི་བྱད་བཞིན་ནས་འདྲུམ་རྒྱུ་འགོག་མེད་དུ་
 མངོན་བྱུང་། མོའི་བསམ་པར་དེ་སྟོན་ཁོར་རོས་སྟོས་ནས་
 མི་འདོད་བཞིན་དུ་མོ་བྱ་པ་ནི་འཁོར་ལ་དུ་ལ་སྲང་ལྷ་
 བྱས་ནས་བཅོང་པས། ཁོས་དུ་ལ་སྲང་ལྷ་ཡི་གེ་དང་ལྟ་
 དུ་བསྐྱར་དགོས་དོན་ནི་སྐར་ཡང་མོ་ཕྱིར་ཉི་འདོད་ཡོད་
 པའི་རྟགས་མཚན་ཡིན་ནམ་སྟེ། ཉི་མ་ལ་ཁར་སྐར་དུ་
 བཞུད་ནས་དགོང་རྩོམ་ཁྱེད་ཀྱིས་པར་སྟེན་བས་ན་ཅི་མ་རུང་
 སྟེན་ཞིང་མེས་འཆབ་དང་བཅས་ངང་སྐྱེག་བྱས་ནས་
 བཞུད།

ཉིན་བྱེད་དབང་པོ་རྒྱ་ལྷོ་པར་བར་གཤེད་ཡིབ་
 ཅིང་ཁྱེས་ཏར་རྒྱུ་འདི་ཁོར་ཡུག་ཀྱན་སྐྱེག་སྐྱིན་ལང་ལོང་
 གིས་ཡོངས་སུ་བདུམས་ནས་གཡས་གཡོན་དུ་བྱ་བྱེད་ཡི་
 དབྱངས་ན་སྟོན་མོ་འགའ་ལས་ཡོད་ཆད་ཁྱེས་མེད་ཀྱི་རྒྱར་
 འདུག་པས། རོ་མ་ཁྱེས་ཏར་རྒྱུ་འདི་དགོང་རྩོམ་དུས་དེ་
 བེ་ལྟ་སྐྱེག་པ་ཞིག་དང་གསོན་ཉམས་ལྟ་བུ་པ་ཞིག་རེད་
 ཡང་། ཁྱོད་ལྟེན་སྐྱེད་པ་དཔྱ་ཆར་ཏེ་ཁེར་རྒྱུང་དང་རྟོད་
 མེད་ལྟ་ལྟ་བུ་བཞུད་རོ་མ་ན་གྱི་ལྷ་ཁང་རྒྱུ་བ་ཡོད་
 སར་ཤར་རེར་བསྐྱོད་བཞིན་འདུག་ཡུང་ཅམ་གྱི་རྩེས་སུ་
 བྱད་མེད་གྱི་གི་བགཞགས་ཤིག་ཐད་ཀར་རང་གི་ཕྱོགས་སུ་
 ཡོང་བཞིན་པ་མཐོང་། མོ་ཁོ་པའི་མདུན་དུ་ཁྱོད་རེར་

ལངས་ཤིང་ལྟ་བུ་གི་སྟོང་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་བཞིན་
 མདངས་ཉམས་ཤིང་མེར་མདོག་དུ་ལྱུར་བའི་རོ་གདོང་སྟོ་
 ལྷང་ལྷང་དེ་ཁོ་ལ་གཏད་ནས་བཞུད་འདུག་ཁོང་གཉིས་
 སུས་ཀྱང་ཁ་གྲག་མ་བྱུང་བས་ཁྱེས་མེད་ཀྱི་ཁོར་ཡུག་དེ་
 ལ་འགྲན་འདོད་བྱས་པ་དང་གཉིས་སུ་མ་མཆིས། དེ་ནས་
 བྱད་མེད་དེ་ཁོ་པའི་ཉེ་སར་བཅར་ནས་རང་ཉིད་ཀྱི་མགོ་
 བོ་ཁོའི་དབྱང་བའི་སྟེང་ག་ལེར་བཞག

དཔྱ་ཆར་ཏེ་ཡིས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་བྱུང་སྟོན་པོ་
 དེས་ཁོ་མོ་དེ་ནི་སྐྱེད་གིས་ལག་དུ་ཡང་མི་གཏོང་ཁོ་ཐག་
 ཡིན་ཟེར་བ་ལྟར་དམ་པོར་བཟུང་ཞིང་སྐད་དག་དམའ་
 མོས་“ངས་ཆང་རག་སྐངས་པ་ཡིན། སུ་སན་ཁྱེད་ཀྱིས་གོ་
 བྱུང་ངམ། ངས་ཆང་རག་ཁ་ལ་མ་རེག་པར་ལོ་ངོ་བཅོ་
 བཟུད་འདས་གྲབས་འདུག་ཁྱེད་ཡིད་ཆེས་སམ།”

ཨ་ཅེ་སུ་སན་གྱིས་ལན་གང་ཡང་བདེ་བ་མ་བྱུང་བས་
 ཁོས་སུ་མཐུད་དུ་“ངས་ཁྱེད་གང་སར་འཆོལ་བར་ཕྱིན་
 རུང་དོན་འབྲས་གང་ཡང་སོན་མ་བྱུང་། མཐར་ཁྱེད་ཁྱེ་
 བ་ཏར་བསྐྱོད་པ་རེད་ཟེར་བ་ཅམ་ལས་གཞན་དེའི་རྩེས་
 འཆིགས་ན་གནས་ཚུལ་གང་ཡང་མེད་རྟོགས་སུ་བཅུང་བྱུང་།
 ཁྱེད་ད་བར་གསོན་པོར་གནས་ཡོད་མིན་སྟོར་ང་ལ་ལན་
 ཅམ་ཡང་མི་བསྐྱར་དོན་ཅི་ཡིན། རོ་མ་ཁྱེད་ཀྱིས་སྐྱེག་
 བྱུངས་དགོས་བྱུང་སོང་།” ཉེ་འགམ་དུ་ཡོད་པའི་ཤིང་སྟང་
 རྟོ་མས་རྒྱུང་གིས་བསྐྱོད་པའི་ཤུགས་སུ་སྟོ་ལྷང་ལྷང་ཞིག་
 ལས་ཡོད་ཆད་སྐར་བཞིན་ཁྱེས་མེད་ཀྱི་སེམས་ཀྱི་ལྟ་བུ་
 “ང་བྱ་པ་ནི་འཁོར་གྱི་ཁྱེས་མེད་ཀྱི་བཟའ་ལྷ་ཞིག་མིན་
 པ་ངས་ཉེ་ཆར་མེས་རྟོགས་བྱུང་།”ཁོ་མོས་གཞི་ནས་ཁ་
 གྲགས་བྱུང་། “ངའི་བསམ་པར་ཁྱེད་ཀྱིས་ང་ཁོང་ལ་
 བཅོང་པ་དེ་ཁྱེས་མེད་ཀྱི་ཆོང་ཞིག་རེད་སྟེན་བྱུང་། ད་
 ལྟོ་ཁྱེད་ཀྱི་འགམ་དུ་ཡོད་པ་འདི་ནི་ཁྱོད་གྲལ་བའི་ཡུགས་
 མོ་ཞིག་རེད། གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོ་ལས་འདས་མེད་ན་ང་ནམ་
 ཡང་འདིར་ཕྱིར་ལོག་བྱ་རྒྱུ་མེད།”

“འོན་ཀྱང་། ཁྱོད་གསར་དུ་གི་བཟའ་ལྷ་དང་སྐྱེག་

བཞིག་ཡོད་པར་བསམ་ནས། ང་ས་གནས་དེ་ནས་ཁ་བྲལ་
རྩིས་ཁོ་ཆོས་མོར་བརྟམ་བཅོས་ཐེངས་མང་བྱས་འདུག་ཁོ་
མོ་མིང་གཤམ་ཅན་གྱི་ཁྱིམ་བརྒྱད་ཅིག་ནས་ཡིན་ཀྱང་ངས་
ཁྱེན་བྱས་ནས་ཁོ་མོའི་མི་ཆེ་འཕྲོ་བརྟམ་དུ་བྱིན་པ་རེད།
ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་བྱ་ངན་ལ་འཁྱུད་བཤགས་བྱེད་སྲིད་ཆ་
ཤས་སྟོན་ནས་མོ་དང་གཉེན་སྲིད་བྱ་རྒྱུའི་ཡི་གེ་བསྐྱར་བ་
ཡིན། མོས་ཀྱང་དོན་དེར་ཁས་ལེན་བྱས་ཤིང་གང་ལྟར་
གཉེན་སྲིད་བྱ་རྒྱུར་བསྐྱལ་དེད་གཏོང་བཞིན་འདུག་འོན་
ཀྱང་། སྤྱིད་པོ་གཉེས་བཅེགས་མེད་པར། སྤྱིག་པོ་གསུམ་
བཅེགས་ཟེར་བའི་དཔེ་ལྟར་ངའི་དེ་སྟོན་གྱི་བཟའ་ཆུ་སྤྱི་
སན་བྱིར་པར་དུ་ལོག་པ་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་བྱས་ན་དང་ངས་
ག་འདྲ་བྱས་ན་ལེགས་སམ།”

“དེ་དངོས་ནས་ཏ་ཅང་དཀའ་ཆོགས་ཆེ་བའི་དོན་
ཁྱེན་ཞིག་རེད་འདུག”པར་ཕེ་ཡིས་མགོ་ལྷོག་ལྷོག་དང་རང་

གི་ལག་པར་ཟ་འཕྲུག་ཅི་ཞིག་ལངས་པ་ལྟར་སྤར་ཅན་
བྱས།“འོན་ཀྱང་། ཐབས་ཤེས་གཅིག་རང་ཡོད་པ་ནི་ངས་
བྱས་ན་ཁྱེད་ཀྱིས་ལམ་སང་རར་མི་ནང་ཡོད་པའི་བྱད་
མེད་དེར་ཁྱེད་ཀྱི་སྤར་གྱི་བཟའ་ཆུ་སྤྱི་བྱིར་ལོག་
བྱས་བྱུང་བས་མོ་དང་གཉེན་སྲིད་བྱ་ཐབས་མེད་སྟོར་གྱི་
ཡི་གེ་བསྐྱར་ན་བཟང་།” “མོར་འབྲེལ་བརྗོད་ཅི་འདྲ་
བྱེད་དགོས་མིན་གྱི་གཏོང་ཡིག་དེ་ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཆབ་བྱས་
ནས་བྱི་རོགས། ང་ཡི་གེར་བྱང་པ་དེ་ཅན་མེད།”

“བཀའ་བཞིན་བསྐྱབ་ཆོག”པར་ཕེ་ཀླབ་སྟེགས་
ལས་ཡར་ལངས་ཤིང་སྤྱི་བྱུང་པར་དགོང་མའི་འཆམས་
འདྲི་ཞུས་ནས་རང་ཤག་དུ་ཤར་རེར་ལོག་སོང་།

འདོན་ཐེངས་རྩིས་མར་སྤྱི་འགོད་བྱ་རྒྱུ་.....

མིག་བཙུམས་ནས་སྟོན།

ཁ་ལོ་བ་སྟོ་བཟང་གིས་རང་གི་དགའ་རོགས་ཆོས་སྟོན་འབྲིད་ནས་སྟོ་འཆམ་དུ་སྟོད་སྐབས་རྒྱང་འཁོར་མཚུགས་
ལྟར་ངང་བཏང་པས། ཆོས་སྟོན་གྱིས་དང་ངས་འཆབ་དང་བཅས་“སྤྱི་མཁེད། སྟོ་བཟང་། མོ་ཀ་མཚུགས་པོ་དེ་འདྲ་
མ་གཏོང་དང་ང་སྤྱིག་ནས་སྤྱིང་ཁ་ནས་སྟོན་གྲལས་བྱེད་ཀྱིན་འདུག”ཅེས་ཁོའི་དཔུང་པར་སྤྱིག་སྤྱིག་གཞུ་བཞིན་བཤད་
པས། ཁོས་སྤྱིང་མེད་ངང་“སྤྱིས་དམན་ནི་སྤྱིས་དམན་རང་རེད། ག་རེ་སྤྱིག་རྒྱུ་འདུག ང་ནང་བཞིན་མིག་བཙུམས་
ནས་སྟོད་དང་ཞེད་སྤྱིང་གང་ཡང་ཡོད་མ་རེད།”ཅེས་ཁྱིམ་དགོད་ཡིད་ཆེམས་པ་ཞིག་བྱས།

ངས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཟུངས་ཁྲག་སྤྱིད་དེ་ཙོམ་བྱིས་པ་ལས། སྟོ་བ་གྲ་ཆེན་མོའི་སྤྱིག་
ཤོག་སྤྱིད་དེ་ཙོམ་བྱིས་པ་གཏན་ནས་མིན།།
ནོ་སའེ་མ་དེ་ཡིས།(ཁྱེ་པའི་སྤྱིན་ངག་པ།)

སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་ཚོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་བློ་བ་ གྲགས་ཅན་རུ་བྱ་ལོ།

ཞིབ་འཇུག་བྱེད་མཁན། མཁས་དབང་ཇུ་མ་རྒྱ།
གངས་ཐིགས་ཀྱིས་དབྱིན་ཡིག་ལས་བསྐྱར། དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་དང་པོ།

དངོས་ཡོད་རིང་ལུགས་ཀྱི་མི་ཚོས་རིང་ལུགས་ལྟ་
བ་འཛིན་མཁན་གཅིག་ནི་རུ་སུ་ལོ་(RUSSELL)མཆོག་
ཡིན། ཁོང་ནི་མ་ཁེ་སིའི་དམར་ཤོག་རིང་ལུགས་པ་ཞིག་
མིན་ནའང་། བཤུག་ཞོག་དང་གཉའ་གཞོན་འོག་གི་མི་སེར་
ཆོས་སའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དག་གི་དར་སྤེལ་ཆེད་དུ་
ནང་ཁུལ་རྒྱུ་ཆ་གཅིག་སྤྱི་ལྟེད་དགོས་པར་ནན་བརྗོད་
བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན། ཁོང་གི་དགོངས་གཞི་ལྟར་ན་དགའ་
སྤྱོད་དང་བདེ་སྤྱོད་དག་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་དེ་དག་ལ་
བརྟེན་ཡོད་པར་འདོད། དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་ཆེན་ཐོག་
ནས་བསམས་ན། མི་རྒྱལ་སྤྱི་དངོས་ཁམས་འཛིན་ཆེན་
འདིའི་བརྗོད་ཆགས་པའི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་རྒྱལ་སྤྱོད་དགོས་
ཀྱི་ཡོད་ཅིང་། དེ་ཡི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་སྤྱི་ཚོགས་བཞོད་ལ་
ལྷག་བསམ་ནམ་དག་གི་སྤྱོད་ནས་བསམ་གཞིགས་ནན་ཏན་
བྱས་ཏེ་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཆ་རྒྱུན་ཐོག་པོ་དེར་གཙང་བཅོ་བྱེད་
དགོས་ཀྱི་ཡོད། འདི་དང་ཆབས་ཅིག་འགོག་ཐབས་བྱལ་
བའི་དངོས་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་ཆེན་འདིའི་རྒྱུ་ལྷགས་ཀྱིས་
ཁོང་ཆོས་འགྲོ་བ་མིའི་གཤེས་སྤྱོད་བཟང་པོ་དག་ལ་
བཅངས་པའི་ལྷག་བསམ་ཐོལ་མེད་ལ་གསལ་གསལ་གཏན་
ནས་ཤོར་དུ་འཇུག་མི་རུང་། དེ་ལྟར་བཞུགས་ན་ཆོས་ཆད་
མཐོ་བའི་གཤེས་སྤྱོད་འདི་དག་དངོས་ཁམས་འཛིན་ཆེན་
འདི་རང་དུ་འཐོབ་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།

རུ་སུ་ལོ་ཀྱིས་འཛམ་བུ་སྤྱི་འདིའི་ནང་གི་མི་བུའི་
གོ་གནས་དང་རང་བཞིན་བཟང་པོ་ལ་དོ་ཁུར་གཙང་
ཆེན་པོ་གནང་གི་ཡོད། ཁོང་གིས་དེ་རྒྱུ་ཆོས་ལྷགས་

དང་དབྱི་སི་ལན་ཆོས་ལྷགས། ཡི་ཤུའི་ཆོས་ལྷགས་ཡོད་
པའི་འཛིན་ཆེན་འདིའི་ནང་མི་བུའི་གོ་གནས་ལ་འགྲེལ་
བཤད་བྱེད་པོ་ཞིག་རྟེན་ཀྱི་མེད། རྒྱ་མཆན་ནི་ཁོང་ལ་
མཆོན་ན་ཆོས་ལྷགས་འདི་དག་ནི་“བདེན་པ་མིན་པ་དང་
གཞོད་འཆོ་ཆེ་བ།”ཡིན་པའི་རྟེན་ཡིན། གནས་ལྷགས་དང་
ཡིད་ཆེས་ཀྱི་ངས་པ་རྟེན་པའི་ཐོག་ནས་མི་སུ་ཡང་ཆོས་
དད་ཅན་མིན། མི་ཞིག་གིས་ཁས་ལེན་པའི་ཆོས་ལྷགས་
ནི་ཁོང་སྤྱོད་སའི་སྤྱི་ཚོགས་དེ་ཡི་ཆོས་ལྷགས་ཡིན། ཁོར་
ལྷག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་ཀྱིས་མི་ཞིག་ལ་ཆོས་ལྷགས་བྱེ་བྲག་པ་
ཞིག་ཁས་ལེན་དུ་འཇུག་གིན་ཡོད། “ངས་ཆོས་ལྷགས་
དག་ནི་མི་བདེན་པ་དང་གཞོད་འཆོ་ཅན་དུ་ངས་པ་བརྟེན་
པའི་ཐོག་ནས་ཡིད་ཆེས་བརྟན་པོ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།” མི་
བདེན་པའི་རྒྱ་མཆན་ནི་ཆོས་ལྷགས་དག་ལ་ཆན་རིག་གི་
གཞི་རྟེན་མེད་པས་ཡིན་ལ། གཞོད་འཆོ་ཅན་ཡིན་པའི་རྒྱ་
མཆན་ནི་གདུག་རྩུབ་དང་ནག་ཉེས་དག་སྐྱབས་བཅོལ་
ལུལ་གྱི་ཆོས་ལྷགས་འདིའི་མིང་ཐོག་ནས་བསགས་ཡོད་
པས་ཡིན།

༡ “ཁྱེད་ཀྱིས་ཤེས་འདོད་ཆེ་བའི་བདེན་པ་འདི་རྟེན་ཀྱི་
རེད། ཆོས་ལྷགས་དར་རྒྱས་ཆེ་བའི་རྒྱས་སྐྱབས་ནང་འདི་
ཅི་ཅམ་གྱིས་ཆད་མཐོ་ཤོས་སུ་སྤྱོད་བསམ་ན། ལུང་འཛིན་རིང་
ལྷགས་ཀྱི་དད་པ་དེ་དེ་ལྟར་གཏིང་རྩེ་བུ་འགྲོ་ཡི་རེད།
ཆོས་ལྷགས་ཀྱི་གདུག་རྩུབ་དེ་རྩེ་ལྟར་ཤུགས་ཆེ་བུ་སོང་ན།
རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་བྱ་གཞིག་དག་དེ་ལྟར་ཀྱི་རྩེ་ལྟར་འགྲོ་ཡི་
རེད། བསོད་བདེ་དམན་པའི་བུད་མེད་མང་པོ་དེ་ལྟར་

གདོན་འདྲེའི་མིང་ཐོག་ནས་མེ་བསྐྱེགས་ལ་བཏང་ཡོད་པ་
རེད་ལ། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་མིང་ཐོག་ནས་མེ་འདྲ་མིན་ཡོད་
ཆད་ཀྱི་སྒྲུབ་ལ་གདུག་རྩལ་སྒྲུབ་ཆོག་པ་ཀོ་ལ་ཡོད་པ་རེད།”

༡ འགྲོ་བ་མིའི་འཆོ་བའི་ནང་ཡར་རྒྱས་རུང་ཅམ་རེ་སོང་
བ་ཡིན་ན། ཉག་ཉེས་ཀྱི་ཆ་ཁྲིམས་ནང་གོང་འཕེལ་དོག་
ཅམ་རེ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དམག་འཁྲུག་ཉུང་འཕྲིའི་ཕྱོགས་
སུ་གོས་པ་རེ་སྒྲིལ་བ་ཡིན་ན། རིགས་རྩས་ད་བྱེ་འབྱེད་ཀྱི་
ལྷ་སྒྲུབ་སམ་བླ་གཡོག་གི་ལྷ་སྒྲུབ་སེའི་བཟང་དུ་སོང་
བ་ཡིན་ན། འཛམ་གྲུ་སྒྲིང་འདྲིའི་ནང་ཀུན་སྨྱོད་ཀྱི་ཡར་
རྒྱས་རུང་ཅམ་རེ་འགྲོ་སྐབས། སྒྲིག་འཁྲུགས་ཅན་གྱི་ཆོས་
ལུགས་རྣམས་ཀྱིས་གཅིག་གྱུར་གྱིས་ངོ་ཆོལ་བྱེད་བཞིན་
ཡོད། “ངས་དུས་རྒྱུན་ཆེད་མངགས་ཀྱིས་ཆོས་ཆོག་ཀྱི་
སྒྲིག་འཁྲུགས་འོག་གི་ཡི་ཤུའི་ཆོས་ལུགས་ནི་འཛམ་གྲུ་སྒྲིང་
འདྲིའི་ནང་གི་ཀུན་སྨྱོད་ཡར་རྒྱས་ཀྱི་དག་པོ་གཙོ་བོར་གྱུར་
དང་འགྱུར་བཞིན་ཡོད་ཅེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད།”

༡ ཆོས་ལུགས་ལ་རྗེས་དཔག་རིང་ལུགས་ཀྱི་མང་གཞི་མི་
འདུག་ ཆན་རིག་གི་གཞི་རྟེན་མི་འདུག་ དེ་ནི་གཙོ་བོ་
འཇིགས་སྤང་ལ་གཞི་བཅོལ་ཡོད་པ་རེད། འཇིགས་སྤང་
ནི་གནད་དོན་ཤིང་པོའི་གཞི་རྟེན་ཡིན་ཏེ་གསང་བ་སྒྲིག་གྱུར་
ཀྱི་འཇིགས་སྤང་། འཆི་བའི་འཇིགས་སྤང་། སམ་ཁའི་
འཇིགས་སྤང་བཅས་ཡོད། འཇིགས་སྤང་ནི་གདུག་རྩལ་
ཀྱི་འབྱུང་ཁུངས་ཡིན། དེར་བརྟེན། ཆོས་ལུགས་དང་
གདུག་རྩལ་གཉིས་མཉམ་དུ་གནས་ཡོད་པར་ཏང་སང་
དགོས་དོན་མི་འདུག

༢ ད་ལྟའི་རྣམས་ཀྱིས་བྱ་དངོས་དག་འཇིགས་སྤང་རྒྱུ་
ཞིང་ཆན་རིག་གི་ལྷ་རྩལ་རུང་མང་བའི་ཐབས་ལམ་ཞིག་
གི་སྒྲུབ་ནས་རྟོགས་འགོ་འཁྲུགས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་མི་
རྣམས་ལ་བདེ་སྦྱོར་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཆོག་ཤིག་སྒྲུབ་དགོས་ན་
ཁོང་ཆོའི་སྒྲོ་ངོའི་འཇིགས་སྤང་དེ་ངས་པར་དུ་མེད་པར་
གཏོང་དགོས། “ང་ཆོས་འཇིག་རྟེན་འདྲིའི་ཆེད་དུ་སོ་སོས་
ག་རེ་འཛོན་པ་དེ་སྒྲུབ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་ནི་ང་ཆོའི་

རེ་བ་རིམ་བཞིན་དེ་འདྲ་ཡག་པོ་ཞིག་མིན་ནའང་། དེ་ནི་དུས་
རབས་མང་པོའི་རིང་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཁྲུགས་སྒྲུབ་བྱས་པ་
དེ་ལས་བཟང་གི་རེད། འཇིག་རྟེན་ལེགས་པོ་ཞིག་ལ་ཤེས་
ཡོན་དང་སུན་སེམས། སྤྱིང་སྒྲོབས་བཅས་དགོས་ཀྱི་ཡོད།
དེར་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ལྔ་དག་ལ་འཁྱུད་པ་སྒྲེ་མཁན་
དགོས་ཀྱི་མེད། ཡང་ན། སྤྱིན་ཆད་ཀྱི་སྒྲུབ་མཛེས་ཅན་
དག་གི་ངག་སྒྲོས་ལ་བརྟེན་ཏེ་རང་དབང་གི་ཤེས་རབ་ལ་
བཀག་སྡོམ་བྱེད་མཁན་དག་དགོས་ཀྱི་མེད། འདིར་
འཇིགས་སྤང་མེད་པའི་མཐོང་རྒྱ་དང་། རང་དབང་གི་
ཤེས་རབ་ཅིག་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དེར་དགོས་པ་ནི་མ་འོངས་
པ་ལ་ཡིད་ཆེས་ཡོད་མཁན་དག་ཡིན་པ་ལས་དུས་རྒྱུན་
འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ལྔ་ལ་ཕྱིར་བཞུགས་བྱེད་མཁན་དག་མིན།
ང་ཆོས་འདས་པའི་ལོ་ལྔ་ནི་མ་འོངས་པ་ལས་མཆར་སྤྱག་
ལྷན་པ་ཞིག་ཏུ་མཐོང་གི་ཡོད། དོན་དངོས་སུ་ང་ཆོས་རང་
གི་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ཏེ་མ་འོངས་པ་འདས་པ་ལས་རེ་
བཟང་དུ་གསར་སྒྲུབ་བྱེད་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད།”

༣ རུ་ཁུ་སེལ་གྱིས་དངོས་གཙོའི་རིང་ལུགས་རྒྱུང་པ་ལ་
མས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་མེད། “འགྲོ་བ་མིའི་ལུས་པོའི་འགུལ་
སྨྱོད་དག་འདུ་ཤེས་མེད་པ་ལྷར་ཐག་གཅོད་བྱེད་ཀྱི་འདུག་
དེར་བརྟེན་ནས་ང་ཆོས་ཅི་ཞིག་བརྗོད་པ་དང་གོ་གནས་
ཀྱི་འགྱུར་བ་ལ་ཤུགས་རྒྱུན་ཅི་ཅམ་ཞིག་བཏང་རུང་། ཡོད་
ཆད་རང་མོས་ཐག་གཅོད་ཀྱི་བྱུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱི་ལྷག་ལ་
འབབ་ཀྱི་ཡོད།” འདི་ནི་བདེན་པ་ཡིན་པར་ཆབ་ཞག་
ན། དེའི་རྗེས། སུ་ཞིག་གིས་ཀྱང་སྒྲིག་གསོད་དང་ལྷག་
གཡེམ། འབྲི་རྩོམ་གང་ལའང་འགན་ལེན་གྱི་མ་རེད། གང་
ལགས་ཤེ་ན། འདི་ཆོ་ཡོད་ཆད་ཕྱི་ངོས་སམ་འཕུལ་ཆས་
ལྷ་སྤུའི་རྒྱ་རྒྱུན་འོག་ནས་བྱུང་བ་རེད། དེ་རུ་བར་བེད་ལང་
ལོང་དང་འགན་ལེན་མེད་པའི་བྱ་སྨྱོད་ཡོད་པ་རེད། དེར་
བརྟེན། འབྲེལ་ལམ་ཡག་པོ་ཡོད་པ་མ་རེད། ཡིན་ན་ཡང་།
འདི་ནི་ངོ་མ་མ་རེད། མི་བུ་ཁོང་རང་གི་རྣམས་པའི་སྤྱིང་ནས་
བརྗོད་ན་ཁོང་ནི་རང་དབང་རེད། རུ་ཁུ་སེལ་གྱིས་འཕུལ་

ཆས་ལྟ་བུའི་ཐག་གཅོད་རིང་ལུགས་ལ་ཁས་ལེན་མི་བྱེད་
པར་མི་བུས་རང་ཉིད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལྟན་མྱོས་ཀྱི་ཀྱན་
སྟོང་བཟང་པོ་ལ་བརྟེན་ནས་ལས་དོན་འདྲ་མིན་སྒྲུབ་སྒྲུབ་
པར་འདོད་ཀྱི་ཡོད།

དངོས་གཙོ་རིང་ལུགས་ཀྱི་མི་བུའི་རང་དབང་
ཐད་ཀྱི་དགག་གཞག་གི་ལྟ་ཚུལ་ནི་ཆོས་ལུགས་ནང་
བཞིན་ཀྱི་ཤུགས་ཆེན་པོ་དེ་འདྲ་མིན། ཆོས་ལུགས་ནི་མི་
བུའི་རང་དབང་གི་གསར་སྐྱེད་ཀྱི་ལམ་ཁའི་སྤྱི་བོ་ཞིག་གི་
རྩ་ཆེས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན། “ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་བྱིས་
པ་ཚོར་རྟོག་དཔྱད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་ཞིག་འཐོབ་པར་སྡོད་
འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་དམག་འབྲུག་
གི་འབྲུང་སྐྱེད་གཙོ་བོ་དག་མེད་པར་བཟོ་བར་སྡོད་འགོག་
བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཆོས་ལུགས་ཀྱིས་ང་ཚོའི་འཛིན་སྲུང་སྐྱེད་
བའི་སྤྲིན་ཉེས་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཆབ་ལ་ཀྱན་སྟོང་རིང་
ལུགས་ཀྱི་ཆོན་རིག་ཁྲིད་པར་སྡོད་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།
འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་འདི་ལ་ད་ལྟ་གསེར་འོད་འཕྲོ་བའི་ལོ་
ཟླ་ཞིག་གི་སྐོར་ཐེངས་ལྷོད་མྱོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། དེ་
འདྲ་ཡིན་ན་ང་ཚོས་ཐོག་དང་པོར་སྐྱོ་ཆེན་སྲུང་མཁན་ཀྱི་
གཡུ་འབྲུག་དེ་སྐོག་གསེད་བྱེད་དགོས། གཡུ་འབྲུག་དེ་ནི་
ཆོས་ལུགས་རེད།”

༦ རུ་ཁྱུ་མེལ་གྱིས་འཛིན་ཉེན་འདིར་འབྲུང་བ་གཉིས་ཡོད་
པར་འདོད་དེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འབྲུང་བ་དང་རིན་ཐང་
གི་འབྲུང་བ་གཉིས་སོ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཛིན་ཉེན་
ནང་ལ་བཟང་ངན་དང་འགྲིག་ཞོར་གྱི་འབྲེལ་བ་མེད་པར་
བཞེད། མི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་
དོགས་པ་བྱེད་མི་དགོས་པ་རེད་ལ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་
དངོས་ཁམས་ཕྱི་རོལ་གྱི་ལམ་ལུགས་ལྟར་ཁོང་གི་འདོད་
པ་དང་རེ་སྟོན། ཞེད་སྐྱེད་བཅས་བསྐྱེད་པ་རེད། ལྷ་སྐྱེད་ས་
འདི་གཅིག་པུའི་སྤྲང་ནས་བརྗོད་ན། མི་ནི་རང་བྱུང་
ཁམས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ཡིན་པ་དང་། རང་བྱུང་ཁམས་ལས་
དམའ་རིམ་ཡིན་པ་བསྟན་ཡོད། མི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་

ཆོས་ཉིད་ཀྱི་ཐོན་རྫས་ཡིན། མཐར་ཐུག་དེ་དག་གི་གཞོན་
འཆོའཕོག་ཡུལ་ཡིན། རང་བྱུང་ཁམས་འདི་ཡག་པོ་མིན་
ལ་ངན་པ་འདྲ་མིན། མི་རྣམས་སྤྱིད་པོ་ཡོང་དང་མི་ཡོང་
ལ་སེམས་ཁལ་གནང་གི་མེད། རང་བྱུང་ཁམས་ནི་སྤྱི་སྤྱང་
མེད་པ་ཞིག་ཡིན། མི་བུའི་འགལ་སྐྱེད་དང་ལམ་འགྲོ་སྤྱི་བོ་
སྐབས་དེ་ནི་བར་གནས་ཤིག་ཡིན། དེར་འགྲོ་བ་མིའི་ལས་
དབང་ལ་སྒྲུབ་རྒྱ་ཅི་ཡང་མེད།

རིན་ཐང་གི་བྱུང་ཁོངས་ནང་དུ་མི་ཡིས་གོ་གནས་
མ་འདྲ་བ་ཞིག་བཟུང་གི་ཡོད། གོ་གནས་དེ་ནི་ཆེས་མཐོ་
ཤོས་ཡིན། རང་བྱུང་ཁམས་ནི་མི་བུའི་འཆར་སྤྱང་གི་ཆ་
ཤས་ཅམ་ཞིག་ཡིན། མི་རྣམས་ཀྱིས་བྱུང་དངོས་དག་ཆོད་
ཅིས་ལེན་པ་དེ་འགྲིག་དང་ཞོར་བ་སྟོན་བྱེད་ཀྱི་ཆད་གཞི་
ཞིག་ཕྱི་ལོགས་ན་ཡོད་པ་མ་རེད། མི་བུ་ནི་རིན་ཐང་དག་
ཆོས་མཐའ་མའི་ཐག་གཅོད་བྱེད་མཁན་དེ་ཡིན། གོ་དོན་
འདིའི་སྤྱི་བོ་ནས་བརྗོད་ན། མི་ནི་རང་བྱུང་ཁམས་ལས་
ཐུབ་སེམས་ཆེ་བ་ཡོད། རིན་ཐང་གི་འཛིན་ཉེན་ནང་རང་བྱུང་
ཁམས་རང་ཉིད་ནི་བར་གནས་ཤིག་ཡིན། དེ་ནི་ཡག་པོ་
མིན་ལ་ངན་པ་ཡང་མིན། དེར་བསྟོད་བསྐྱེད་སྤྱེད་ཀྱི་
དགོས་ལ་སྟོན་འདོགས་ཀྱང་གནང་མི་དགོས། འདི་ལྟར་
མི་བུའི་རིན་ཐང་དག་གསར་སྐྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཁོང་གི་
འདོད་པ་དག་གིས་ཁོང་ཚོའི་ཆད་གཞི་ཐག་གཅོད་ཀྱི་ཡོད།
རིན་ཐང་གི་བྱུང་ཁོངས་ནང་དུ་མི་ནི་བྱམས་སེམས་ཅན་
ཞིག་ཡིན་ཞེས། རང་བྱུང་ཁམས་ནི་རྒྱལ་ཁམས་དེའི་ཆ་
ཤས་ཅམ་ཡིན། “བྱུང་ཁོངས་འདིའི་ནང་དུ་ང་ཚོ་ནི་རྒྱལ་
པོ་ཡིན། གལ་ཏེ་ང་ཚོས་རང་བྱུང་ཁམས་ལ་མགོ་སྐྱར་བ་
ཡིན་ན་ང་ཚོས་རང་གི་རྒྱལ་པོའི་གོ་གནས་ལ་དམའ་
འབེབས་བྱས་པ་རེད། དེར་བརྟེན། མི་ཆེ་བཟང་ངན་ཐག་
གཅོད་མཁན་ནི་ང་ཚོ་ཡིན་པ་ལས་རང་བྱུང་ཁམས་མིན་
ལ། རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་རོ་བོར་བྱོན་པའི་དགོན་མཆོག་
ནི་དེ་བས་ཀྱང་མིན།”

༧ རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱི་ལམ་ནང་གི་སྤུགས་བསམ་གྱི་འཛིན་

རྟེན་ཅི་མེ་བྱ་རང་ཉིད་གཅིག་བྱ་རུ་འགན་འཁུར་ཡོད། གལ་
 ཏེ་རང་བྱུང་ཁམས་ཀྱི་འཆོག་ནས་ཀྱི་ཆ་རྟེན་དང་ཁོང་གི་
 ཀྱན་སྦྱང་གི་འཆོལ་ཞིབ་བར་ལ་མཐའ་མཐུག་གི་འཆམ་
 མཐུན་མ་བྱུང་བ་ཡིན་ན། དེ་ཡིས་འགན་འཁུར་འདི་སྐབ་
 མ་ཐུབ་པར་ངན་ཁག་དཀྱིལ་རུང་། དེར་བརྟེན། འགྲོ་
 བ་མེད་དགའ་སྟོང་དང་བདེ་སྦྱིད་དག་གི་བརྟེན་སའི་སྦྱི་
 ཆོགས་ཀྱི་ཆ་རྟེན་དག་གི་དར་སྤེལ་ཆེད་དུ་འཛུལ་བྱ་སྤྱིང་
 འདིའི་ནང་གི་མེ་བྱ་ཤེས་རབ་ཅན་ཆང་མ་རྟོག་ཅ་གཅིག་
 སྤྱིལ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡིས་མི་རྣམས་ཀྱིས་འཆོ་བ་ཡག་པོ་
 ཞིག་སྦྱོལ་བར་སྐྱེལ་ལྷག་གནང་གི་ཡོད། རུ་སེལ་གྱིས་
 གསུངས་དོན། “འཆོ་བ་ཡག་པོ་ནི་བྱམས་བཅེ་ཡིས་སྐྱེལ་
 ལྷག་གནང་ཞིང་ཤེས་ཡོན་གྱིས་ལམ་སྟེ་ཁྱེད་པ་ཞིག་ཡིན་
 ཤེས་ཡོན་དང་བྱམས་བཅེ་གཉིས་མཐའ་མེད་པར་
 རྒྱ་བསྐྱེད་བྱས་ཀྱི་ཡོད། དེར་བརྟེན། ད་ལྟའི་འཆོ་བ་ཅི་
 འདྲའི་བཟང་པོ་ཡིན་ནའང་། ང་ཆོས་དེ་ལས་ལྷག་པའི་
 འཆོ་བ་ཞིག་བསམ་སྒྲོར་འཆར་ཐུབ་ཀྱི་ཡོད། བྱམས་བཅེ་
 ཡོད་ཀྱང་ཤེས་ཡོན་མེད་པའམ་ཤེས་ཡོན་ཡོད་ཀྱང་བྱམས་
 བཅེ་མེད་པ་ཡིན་ན་འཆོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་སྐྱབ་ཐུབ་ཀྱི་
 མེད།”

༡ ཤེས་ཡོན་ནི་བྱམས་བཅེ་ལྟར་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཞིག་
 ཡིན། ཡིན་ཡང་། ཞིབ་དུ་བསམས་ན་བྱམས་བཅེ་ནི་གཞི་
 ཅ་ཡིན། གང་ལགས་ཤེ་ན། དེ་ཡིས་ཤེས་རབ་ཅན་གྱི་མི་
 བུ་ཆོས་སོ་སོ་དགའ་བའི་མི་རྣམས་ལ་ངེ་ལྟར་ཕན་འདོགས་
 པའི་ཆེད་དུ་ཤེས་ཡོན་སྦྱོང་བར་ལམ་སྟེན་གནང་གི་ཡོད།
 གལ་ཏེ་མི་དམངས་རྣམས་ཤེས་རབ་ཅན་མིན་ན། ཁོང་
 ཆོས་སྟོན་ཆད་སོ་སོར་ཅི་ཞིག་ལ་བལྟ་བུ་དེར་སྤྲུམ་ཐུང་
 ཡིད་ཆེས་གནང་ངེས་རེད། དེ་ཡིས་ཁོང་ཆོར་ཕན་སེམས་
 ཐབས་པོ་ཆེ་ཡོད་པ་ལ་མ་ལྟོས་པར་གནོད་པ་སྦྱེལ་སྤྱིང་པ་
 རེད། དཔེར་ན། ནད་པ་ཞིག་ལ་ལྷག་བསམ་རྣམ་དག་
 གི་གྲོགས་པོ་ཞིག་ལས་སྐྱབ་པ་རྒྱས་པ་ཅན་ཞིག་གིས་ཕན་
 ཐོགས་ཆེ་བ་ཡོད་པ་རེད། འགྲོ་བ་མེད་རིགས་ཀྱི་སྒོ་བ་གསོ་

ཐོག་སྒྲོགས་ནས་ཐེབས་ཡོད་མཁན་ཞིག་དང་བསྐྱར་ན་
 ཁོང་གི་གསོ་བ་རིག་པའི་ཤེས་ཡོན་ཐད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་དེས་
 སྦྱོར་གསུམ་ཀྱི་འཕྲོད་བརྟེན་ལ་ཕན་ཐོགས་མང་པ་བཟོ་ཡི་
 རེད།

བཅེ་བ་ནི་བྱམས་སེམས་དང་ཕན་སེམས་ལྟ་བུའི་
 ཆོར་བ་འདྲ་མིན་སྟོན་པའི་ཐ་སྟངས་ཅིག་ཡིན། ཡིན་ཡང་།
 རུ་སེལ་ལ་མཆོན་ན་བཅེ་བ་ནི་ཆེས་ཆད་མཐོ་བའི་
 “དགའ་སྟོང་”དང་“གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད།”གཉིས་ཀྱི་
 ཟུང་འབྲེལ་དམ་པོ་དེ་ཡིན། ཕ་མའི་དགའ་ཆོར་ཡང་རང་
 གི་བྱ་སྤྱུག་གི་ལུས་སྟེང་ན་འབྱུང་བ་འདི་གཉིས་ཀྱིས་ཟུང་
 འབྲེལ་དམ་པོ་བྱེད་པའི་སྟེང་ནས་སྦྱེས་ཀྱི་ཡོད། དེ་བཞིན་
 དུ་བཅེ་བ་དང་ཆགས་སྦྱོང་གྱུར་དེ་བཞིན་རེད། དགའ་
 སྟོང་ཡོད་ཀྱང་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་མེད་ན་མི་དེ་
 གདུག་རྩལ་ཅན་ཞིག་དུ་འགྱུར་སྤྱིང་། རང་ཉིད་ལ་བཅེ་
 བ་རག་འདོད་ཡོད་མཁན་གྱི་མི་ཞིག་ཡིན་ན་ཁོང་རང་ལ་
 ན་ཆ་ཏ་ཅང་ལྡིང་མོ་བྱུང་ན་མ་གཏོགས་འདི་གཉིས་ཆང་
 བར་རེ་བ་རྒྱག་གི་ཡོད། ཕན་སེམས་ནི་འདིའི་སྐབས་སུ་
 ཆོས་མཐོ་བ་དེ་ཡིན་སྤྱིང་། དེར་བརྟེན། དགའ་སྟོང་དང་
 གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཡོད་མེད་གང་ཡང་རུང་།
 འཆོ་བ་ལེགས་པོ་ལ་ཕན་སེམས་དེ་དགོས་ཀྱི་ཡོད། དགའ་
 སྟོང་ནི་དོན་དངོས་ཀྱི་འཆོ་བའི་ནང་ང་ཆོའི་བདེ་སྦྱིད་གང་
 དག་གིས་འགྲུབ་མིན་ལྟ་བུའི་ཀྱི་ཆོར་བ་ཞིག་ཡིན་ལ། དེས་
 ང་ཆོས་འགྲོ་བ་མི་སྦྱིལ་ཆོར་བ་དེ་འདྲ་གཅིག་པ་སྟོན་པར་
 སྟོན་འགོག་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། ཡིན་ཡང་། དགའ་སྟོང་དང་ཕན་
 སེམས་བར་ཚོད་རྟོག་འབྱུང་སྐབས། དེ་དག་ངེས་པར་དུ་
 བར་འདུམ་གྱིས་ཐག་གཅོད་དགོས་པ་ལས་གང་རུང་
 གཅིག་ལ་མགོ་བོ་གདན་ནས་སྐྱར་མི་རུང་། མགོ་བོ་ཡོངས་
 སུ་སྐྱར་བ་ནི་འཁོན་ལན་གྱི་དོན་ཡིན། དེ་འདྲ་ཡིན་ཅང་།
 འཆོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་ལ་དམིགས་སྐབས་ང་ཆོས་ངེས་པར་
 དུ་འགྲོ་བ་མེད་ཆད་ཡོད་པའི་རྒྱས་པ་དེ་ངེས་པར་དུ་སེམས་
 ལ་བཅངས་དགོས། དེར་བརྟེན། ཤེས་ཡོན་གྱི་གལ་ཆེན་

རང་བཞིན་ཤེས་དགོས།

ཤེས་ཡོན་ནི་འཆོ་བ་ཡག་པོ་ཞིག་གི་གྲུབ་ཆ་ཡིན།
 ཡིན་ཡང་། དེ་ནི་“ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཤེས་ཡོན།”ཟིན། དེའི་དོན་
 ནི་“ཚན་རིག་གི་ཤེས་ཡོན་དང་བདེན་དོན་གྱི་དམིགས་
 བསལ་ཤེས་ཡོན་ཞིག་ལ་གོ་དགོས།” རུ་ཁྱེལ་གྱིས་ཀུན་
 སྤྱོད་ཤེས་ཡོན་གྱི་རང་བཞིན་འཆོ་གནས་ལ་ཁས་ལེན་བྱེད་
 གི་མེད། བྱིས་པ་ཞིག་ལ་ན་ཆ་བྱུང་བར་ཆ་བཞག་ན། བཅེ་
 བས་དེ་དག་ཏུ་འཇུག་གི་ཡོད། ཚན་རིག་གིས་ཁྱོད་ལ་དེ་
 རི་ལྟར་སྒྲུབ་དགོས་པར་བརྟུན་གྱི་ཡོད། དེའི་དབར་ལ་
 ཀུན་སྤྱོད་ནམ་གཞག་གི་འཕེལ་ཆུས་ཀྱི་དུས་རིམ་ཞིག་མེད།
 ཁྱོད་ཀྱི་བྱིས་པ་དག་ཏུ་བཅུག་ན་བཟང་ཤོས་ཡིན་པ་མིག་
 གྲོན་གསལ་བཤད་བྱས་ཡོད་པ་རེད། དེས་གཏན་གྱི་བྱ་
 སྤྱོད་ལ་ལ་ཞིག་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཐབས་ལམ་དང་ལྷན་དུ་
 བསམ་འདུན་དག་ལས་ཐད་ཀར་འབྱུང་གི་ཡོད། འདི་ནི་
 བྱ་སྤྱོད་བཟང་ངན་གང་ཡིན་རུང་ཆང་མར་གཅིག་གྱུར་གྱི་
 བདེན་པར་བྱ་བ་ཀྱི་ཡོད། འགྲོ་བ་མིའི་བྱ་སྤྱོད་དག་མི་འདྲ་
 བའི་ཆུན་གྱིས་དེའི་ཐབས་ལམ་དག་དང་མཇུག་འབྲས་
 དག་ཀྱང་མ་འདྲ་བ་འབྱུང་གི་ཡོད། མ་འདྲ་བ་འདི་ཆོ་ལ་
 བརྟེན་ཏེ་འགྲོ་བ་མིའི་བསམ་འདུན་དག་ཙུང་རྟོག་འབྱུང་
 གི་ཡོད་པ་རེད། ཆོགས་པ་དག་ལ་དྲང་བདེན་ཡོང་ཆེད།
 མི་རྒྱུས་ཀྱིས་རང་གི་བྱ་སྤྱོད་ལ་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱིས་ཁས་ལེན་
 མིན་ལ་བརྟེན་ཏེ་ལེགས་ཤིང་གྱི་ལམ་ལུགས་ཤིག་བཟོས་
 ཡོད། ལམ་ལུགས་འདི་དག་ལ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆད་གཞི་ཞེས་
 བཏགས་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ནའང་། “ཕྱི་རོལ་གྱི་འགྲོ་བ་
 མིའི་བསམ་འདུན་དག་ལ་ཀུན་སྤྱོད་ཀྱི་ཆད་གཞི་ཞེས་པ་
 མེད།”

༧ རུ་ཁྱེལ་ལགས་ཀྱིས་འཆོ་བ་བཟང་པོའི་གྲུབ་ཆ་ནི་
 བཅེ་བ་དང་ཤེས་ཡོན་ཡིན་ཞེས་བརྟུན་སྐབས། ཁོང་ལ་
 སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་མཁན་གྱི་བསམ་འདུན་ནི་རང་གཞན་
 གཉིས་ཀྱིས་གང་སྒྲུབ་སྒྲུབ་ཀྱིས་འཆོ་བ་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་རོལ་
 སྒྲུབ་ན་བསམ་པའི་རེ་བ་དེ་རེད། བསྐྱགས་གཏམ་འདིའི་

ནང་གི་གཏན་ཆོགས་རང་བཞིན་གྱི་བརྟུན་དོན་ནི་མི་
 རྒྱུས་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་གི་ནང་གོང་གསལ་ལྟར་འཆོ་བ་རོལ་
 ཡོད་དུས་བཅེ་བ་དང་ཤེས་ཡོན་ཏུ་བའི་སྤྱི་ཆོགས་ཤིག་
 ལས་བསམ་འདུན་མང་བའི་མི་རྒྱུས་ཀྱི་འདོད་སྤྱོད་ཆོས་
 འགྲོ་ངེས་རེད་ཅེས་པའི་དོན་རེད། བཅེ་བ་ཡིས་མི་རྒྱུས་
 ཀྱི་གཤིས་ཀ་དག་དང་བསམ་འདུན་དག་འདི་ལྟ་བུའི་ལམ་
 རས་འཇུར་བ་གཏོང་གི་ཡོད། དེ་ཡིས་སྤྱི་ཆོགས་ལ་བཞེད་
 པའི་སྤྱི་རྒྱུས་མི་ཐན་ཚུན་གྱི་བསམ་འདུན་དག་ལེགས་
 འབྲུབ་ཡོང་བར་འཇུག་བཞིན་ཡོད། དེ་ཡིས་ཙུང་རྟོག་གི་
 གོ་སྐབས་དག་ཏུ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད། འཁོན་འཛིན་གྱིས་
 བསམ་འདུན་དག་གི་ཙུང་རྟོག་དག་སེལ་སྒྲུབ་གྱི་མེད།
 བཅེ་བ་ནི་འཁོན་འཛིན་ལས་ལེགས་པ་ཡོད། གང་ལགས་
 ཤེས། མི་རྒྱུས་ཀྱི་བསམ་འདུན་དག་གི་ཁྲིད་དུ་ཙུང་རྟོག་
 གི་ཆབ་ལ་འཆམ་མཐུན་སྒྲུབ་གྱི་རེད། མི་གཉིས་ཀྱི་བར་
 ལ་བཅེ་བ་ཡོད་དུས་རྒྱལ་པོས་གང་བྱུང་ཡང་མཉམ་དུ་
 གནས་སྒྲུབ་གྱི་རེད། ཡིན་ཡང་། མི་གཉིས་བར་ལ་འཁོན་
 འཛིན་ཡོང་དུས་གང་རུང་ཞིག་གི་རྒྱལ་ཁ་ནི་གཞན་དེའི་
 པམ་ཁ་ཡིན།

རུ་ཁྱེལ་གྱིས་མི་སྒྲེར་གྱི་བདེ་སྤྱོད་ལས་སྤྱི་ཆོགས་
 ཀྱི་པན་བདེ་འདི་དགོས་ངེས་ཡིན་པར་ནན་བརྟུན་བྱེད་གྱི་
 ཡོད། སལ་ཆེར་ཆོས་ལུགས་ཆང་མས་མི་སྒྲེར་ཉིད་ཉེས་
 དམིགས་ལས་རི་ལྟར་སྒྲུབ་ཐབས་སྐོར་ལ་སེམས་ཁུལ་
 གནང་གི་ཡོད་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། མི་རྒྱུས་འཆོ་བ་
 ལེགས་པོ་ནི་གུ་དོག་པོའི་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ལས་མ་
 སྒོལ་ན་འབྱུང་མི་སྤྱོད་པ་ཞིག་ཡིན། “འཆོ་བ་ལེགས་པོ་
 ཞིག་རོལ་ཟེར་བ་ནི་མི་བྱ་ཞིག་ལ་ཤེས་ཡོན་ཡག་པོ་ཡོད་པ།
 སྐྱོགས་པོ་དང་བཅེ་བ། བྱིས་པ་བཅས་དགོས། (གལ་
 ཏེ་ཁོང་ལ་འདི་ཆོ་འདོད་པ་ཡོད་ན།) ད་དུང་། འཕྲོད་
 བསྟེན་ཡག་པོ་ཡོད་པ། ཡོང་འབབ་འདྲང་ངེས་ཤིག་
 དགའ་སྤངས་ཡོད་པའི་ལས་ཀ་བཅས་ཡོད་དགོས་ཟེར་བ་
 རེད། འདི་ཆོ་ཆང་མ་ཆད་གཞི་མི་འདྲ་ན་འདྲ་སྤྱི་ཆོགས་ལ་

བཞུགས་པ་ཅིང་། ཆབ་སྲིད་ཀྱི་དོན་ཁྱེད་དག་གིས་འདི་
དག་ལ་རོགས་རམ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་ལ་བཀག་འགོག་གྲང་
བྱེད་བཞིན་ཡོད། འཆོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་སྐྱེལ་དགོས་ན་
ངེས་པར་དུ་སྤྱི་ཚོགས་ཡག་པོ་ཞིག་ཡོད་དགོས། དེ་མིན་
སྒྲིག་ཀྱི་ནས་འབྱུང་མི་སྲིད་པ་ཞིག་རེད།”

༡༠ བླ་མ་ཀྱི་སྤྱོད་ཀྱིས་ར་བ་ཆེ་ཞིག་བརྒྱན་ནས་འཆོ་བ་
ལེགས་པོ་ཞིག་འབྱུང་མི་སྲིད། གང་ཟག་སྒྲེར་རམ་སྤྱི་
ཚོགས་གང་ཡིན་རུང་འཆོ་བ་ལེགས་པོ་ཡོད་པའི་ཕྱི་རྒྱུ་ལམ་
མེད། འཆོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་བརྒྱན་པར་མི་རྣམས་ཀྱིས་
ངེས་པར་དུ་ཤེས་རབ་དང་རང་ཆོད་རང་འཛིན། སྤྱིར་རྗེ་
བཅས་བརྒྱན་དགོས། འདི་ནི་སྤྱི་ཚོགས་ཀྱི་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་
ཞིག་རེད། རིམ་བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས་པའི་
གནད་དོན་ཞིག་རེད། ཐོག་མ་ནས་སྤྱིར་བཏན་བྱེད་
དགོས་པ་ཞིག་རེད། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆོད་བལྟའི་གནད་དོན་
ཞིག་རེད། ངང་རྒྱུད་ཐུང་ཐུང་ཁོ་ནས་སྤྱི་ཡོད་ཀྱི་ཡར་རྒྱས་
ཤིག་འབྱུང་སྲིད་པར་སྒྲུལ་འདེད་གཏོང་གི་ཡོད། རིམ་
བཞིན་འཕེལ་རྒྱས་འབྱུང་སྲིད་པ་རེད་ལ། ཐབས་ལམ་
དེར་བཞུགས་ནས་ལམ་སྟོང་སྟོང་ཡོད་སྲིད་པ་རེད། དེ་ནི་མ་
འོངས་པའི་ཆོད་རིག་ཐད་ཀྱི་གནད་དོན་ཞིག་རེད། ཆོད་
རིག་གི་ཡར་རྒྱས་ནི་འགྲོ་བ་མིའི་བདེ་སྤྱིད་ཐད་ལ་ཏ་ཅང་
གལ་ཆེན་པོ་ཡིན། དེ་ཡིས་མི་རྣམས་ཀྱི་ཞེད་སྐྱོང་མེད་པར་
བཟོ་ཞིང་ཁོང་ཆོར་སྤྱིར་སྟོབས་གོང་སྤེལ་གཏོང་གི་ཡོད།
ཡིན་ཡང་། སྤྱིར་སྟོབས་དེ་མང་གཙོ་ཅན་དུ་བརྒྱུར་ན་ད་
གཟོད་མི་རྣམས་བྱམས་བཅེ་ལྟ་པ་ཞིག་དུ་འབྱུང་སྲིད།
མི་ཆང་མར་འགྲོ་བ་མིའི་སྤོང་ཐད་ཐོབ་པའི་ཆེད་དུ་མི་
རྣམས་ཀྱིས་སྤྱིར་སྟོབས་སྟོན་གྱི་ཡོད། ཁོང་ཆོས་འཆོ་བའི་
ཐབས་ལམ་མ་སྤྱད་པར་ཞི་བདེའི་ལམ་ནས་འཐབ་ཆོད་
བྱས་ན་ཁོང་ཆོས་སོ་སོའི་དམིགས་ཡུལ་དག་བསྐྱབ་ཐུབ།
ཆོད་རིག་གིས་ཡིད་རྟོན་རུང་བའི་ཐུན་མིན་གྱི་ཁྱད་ཆོས་
དག་གོང་སྤེལ་དུ་གཏོང་གི་ཡོད་ནའང་། དེའི་ཤེས་བྱ་འགྲོ་
བ་མིའི་བདེ་སྤྱིད་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་ལས་བཞུགས་མི་སྲིད་པ་

རེད། ད་ལྟ་མི་རྣམས་ཀྱི་གཤེས་ཀྱི་ཁྱེ་མེས་ཁམས་ཀྱི་ཆ་
ཁྱེད་དང་རྗེ་ལྟར་རགས་ལས་པ་ཤེས་རྟོགས་བྱུང་གི་ཡོད།
གལ་ཏེ་ཁོང་ཆོས་བདམས་ན་རང་ཉིད་ཀྱི་ཡིད་སྟོན་བྱེད་
པའི་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་མང་པོ་ཐོན་སྐྱེད་བྱ་ཐུབ། ཆོད་
རིག་གིས་ཤེས་རབ་དང་མཛེས་ཆ་ལ་གྱེད་འགྲུལ། གསར་
སྤྱོད་རང་བཞིན་ལྟར་པའི་མཉམ་ལས་བཅས་རྗེ་མང་དུ་
གཏོང་ངེས། དེས་ཁམས་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་ཞིབ་འཇུག་
བྱེད་སྐབས་ང་ཆོས་གང་ཐུབ་ཐུབ་ཀྱིས་དེ་ཡིས་འགྲོ་བ་མི་
ལ་ཞབས་འདེགས་སུ་འགྲོ་བ་ཞིག་དུ་བཟོ་དགོས། ཡིན་
ཡང་། ཀྱན་སྦྱོང་གྱི་ཐད་ནས་དེ་བཟང་ངན་གང་ཡང་མིན་
པར་རང་འཇགས་སུ་ལྟག་ངེས། རུའུ་མེལ་གྱིས་“གལ་ཏེ་
ཆོད་རིག་བདམས་པ་ཡིན་ན། དེ་ཡིས་ང་ཆོད་ཆ་བོ་ཆ་མོ་
ཆོར་ཤེས་ཡོན་དང་རང་ཆོད་རང་འཛིན་གྱི་གཤེས་ཀྱི་དག་
གནད་སྟེ་འཆོ་བ་ལེགས་པོ་ཞིག་རོལ་དུ་འཇུག་ཐུབ་ཀྱི་
ཡོད། འདི་དག་གིས་འཐབ་ཆོད་ཀྱི་ཆབ་ལ་འཆམ་མཐུན་
སྤྱོད་ངེས་ཡིན།”ཞེས་འདི་ལྟར་ཡིད་ཆེས་གནད་གི་ཡོད།
༡༡ སྤོང་གསོ་བརྒྱན་ནས་ཤེས་བྱ་ཁྱབ་བཏུལ་དུ་གཏོང་
ཐུབ། སྤོང་གསོ་ནི་སྤྱི་ཚོགས་པ་དང་བྱེད་མེད། བྱིས་པ་བཅས་
ལ་སྒྲོ་སྒྲོ་འབྱེད་བྱེད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཏ་ཅང་འགངས་ཆེན་
ཞིག་ཡིན། རུའུ་མེལ་གྱིས་སྤོང་གྱི་ཀྱན་སྦྱོང་སྤོང་བྱིད་
ལ་མས་མཐུན་བྱེད་ཀྱི་མེད། དེ་མིན་ཁོང་གིས་སྤོང་བྱིད་
ཀྱི་རིགས་ཆང་མར་རྒྱབ་སྤྱོད་གནད་གི་ཡོད། འདིའི་ནང་
དུ་འགྲོ་བ་མིའི་མིག་ཁྱིལ་བོའི་གོང་སྤེལ་དང་འབྲེལ་བའི་
ཆགས་སྦྱོང་སྒྲོར་གྱི་ཆད་ལྟར་ཆ་ཤས་ཤིག་གྲང་འདུས་ཡོད།
ད་ལྟའི་དུས་སྐབས་འདི་སྟོན་ཆད་ཀྱི་ལོ་ལྷ་གང་རུང་དང་
མི་འདྲ་བར་བྱིས་པའི་སྤོང་གསོའི་ཚུགས་སུ་མང་ཅམ་ཁ་
ཚུགས་ཀྱི་ཡོད། ཆོད་རིག་གི་སྤོང་སྦྱོང་འདི་བཅེ་བའི་སྒྲོ་
ནས་ཆང་མར་གནད་དགོས་ཀྱི་འདུག དེ་ལྟར་བྱིས་ན་
ཤེས་ཆོངས་དང་འཁོར་འཛིན། ཆོད་སྤྱིར་བཅས་མེད་པར་
བཟོ་སྲིད། དེ་རུ་“མི་སྒྲེར་ལ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ཀྱི་ཆེད་
དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་མཆོན་པའི་རང་དབང་ཡོད་

དགོས། རེ་བ་གསར་བ། ཡིད་ཆེས་གསར་བ། བསམ་སྒྲོ་གསར་བ་བཅས་ནི་དུས་རྒྱུན་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་ལ་ཏ་ཅང་དགོས་གལ་ཆེ།”

༡༩ ལོ་ནས་ཀླས་པའི་རིགས་པ་སྤྱི་བཞི་གིས་བརྗོད་དོན། “འཇམ་སྒྲིང་འདིར་ད་ལྟ་ག་རེ་དགོས་པ་ནི་གཏན་ཆོག་ས་དང་བཟོད་བསྟན། འགྲོ་བ་མིའི་བྱིས་ཆང་ནང་གི་ནང་མི་ཆང་མར་ཕན་ཚུན་གཅིག་ལ་གཅིག་རྟེན་ཡིན་པའི་གོ་རྟོགས་བཅས་དགོས་ཀྱི་ཡོད། ཕན་ཚུན་ལྟོས་གྲུབ་འདི་དེང་དུས་ཀྱི་གསར་བཟོད་དག་གིས་ཤིན་ཏུ་རྒྱ་ཇེ་ཆེར་གཏོང་གི་ཡོད། རང་གི་བྱིས་མཆོས་ལ་བྱམས་བཅའི་ལྟ་རྒྱུ་ཞིག་བཟུང་དགོས་པའི་སྒྲོལ་གྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བཞི་གི་འཇིག་རྟེན་གྱི་ཚུད་པ་འདི་དག་འདས་པའི་ལྟ་རྒྱུ་ཞིག་གི་དུས་སྐབས་གང་དང་བསྐྱར་ནའང་སྤོང་ཆད་ལས་ཤུགས་ཏ་ཅང་ཇེ་ཆེར་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། ང་ཚོས་བསམ་གཞིག་འདི་དག་ལ་ངེས་པར་དུ་མཐོ་བསམ་བཏང་སྟེ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆོས་རིང་ལུགས་པའི་རྟོག་སྒྲུང་ལ་མགོ་མི་འཁོར་བ་ཞིག་བྱུང་དགོས། ཁོང་ཚོས་ང་ཚོའི་དཀའ་ལྷོག་འདི་དག་ཤེས་རབ་ལ་བརྟེན་ནས་བྱུང་བ་རེད་ཅེས་བརྗོད་ངེས་པ་རེད། ཡིན་ཡང་། ཤེས་རབ་ཀྱིས་དོན་དངོས་སུ་དཀའ་ངལ་འདི་དག་སེལ་གྱི་ཡོད། སྒོ་གྲོས་དང་ནམ་དུང་ལྟ་ལྟ་པའི་མི་བྱུང་གིས་འཇིག་རྟེན་འདི་སྤོང་ཆད་ལས་བདེ་སྦྱིད་ལྟ་བུ་པ་ཞིག་དུ་བཟོ་སྟབས་ཀྱི་ཡོད།”

༢༠ བདེ་སྦྱིད་ལྟ་པའི་སངས་ཉིན་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་དམག་འཁྲུག་ཡོད་མི་རུང་། དམག་འཁྲུག་ནི་འཇིགས་སྤང་དང་འཁོན་འཛིན་ལ་བརྟེན་ཏེ་འབྱུང་གི་ཡོད། མི་ནམས་འཇིགས་སྤང་དང་འཁོན་འཛིན་ལ་རྣམས་པ་ཡོད་པ་མ་ཟད། རེ་བ་དང་ཕན་སེམས་ལ་དེ་བས་ཀྱང་རྣམས་པ་ཡོད། གལ་ཏེ་འགྲོ་བ་མིའི་རིགས་བདེ་སྦྱིད་དང་འཚོ་གནས་བྱུང་དགོས་ན། གདམ་ང་དེ་མི་འདྲ་བ་བྱུང་མི་རུང་། འདི་ལྟར་འགྲོ་བ་མི་སྤེལ་འདིས་སྤོང་ཆད་གཏན་ནས་ཤུགས་མ་སྤྱོང་བའི་དགའ་སྤྱོད་འཚོ་བ་ཞིག་བསྐྱུག་ངེས། མི་ཆོས་རིང་

ལུགས་ཀྱི་ལྟ་བུ་སྤྱི་བཞི་གིས་འདིས་དེ་སྤོང་དམག་འཁྲུག་ལ་ངོ་རྒོལ་བྱས་ཡོད་ཅིང་། འཇམ་སྒྲིང་འདིར་གཏན་འཇགས་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཞིག་ཡོང་བར་ཤིན་ཏུ་རྒྱུ་སྒྲུབ་གནང་མཁན་ཞིག་ཡིན། ལྟ་བུ་པར་དུ་མི་ཆོས་ལས་འདས་པའི་རྩལ་ཕན་མཆོན་ཆའི་དམག་འཁྲུག་གི་ཤུགས་རྒྱུན་དག་ལ་ངོ་རྒོལ་གྱི་ལས་འགུལ་རྒྱ་ཆེན་པོ་སྤེལ་ཡོད། ངང་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཁོ་ན་བརྒྱུད་ན་ཞི་བདེ་ནི་བདེ་སྦྱིད་ལྟ་པའི་འཇིག་རྟེན་ཞིག་ལ་ཏ་ཅང་གལ་ཆེན་ཡིན།

《སྤྱི་ཚོགས་དང་མི་ཆོས་རིང་ལུགས་ཀྱི་བསམ་སྒྲོ་བ།》ཞེས་པའི་དཔེ་དེབ་ལས་བདམས་ཏེ་བསྐྱུར།

དཔྱད་གཞིའི་ཡིག་ཆ།

1. Why I am not a Christian? 1958, preface.p.xi.
2. Ibid, P.15
3. Ibid, P.15
4. Ibid, P.16
5. Ibid, P.17
6. Russell's article: "Has Religion made useful contribution to civilization?" 1930
7. Why I am not a Christian? P.44
8. Ibid, P.44
9. Ibid, PP.48_49
10. Ibid, P.59
11. Ibid, P.69
12. Ibid, P.143
13. Ibid, P.178

ཀེ་ཀེ་འཕྲོ་འཕྲོ་ལྷ་རྩེ་ལོང་།

(Victory to the Gods.)

ཁུ་ལོ་ཤི་ཨར་པི་ཡིས་བཅུམས། རིག་འཛིན་ལྷ་རྩེ་གྲུབ་ཀྱིས་བཞུར།

ལྷ་རྩེ་གྱི་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་དང་
 ཡཞོང་ས་རྒྱལ་འཛིན་སྐྱེའི་དབར་མཇལ་འཕྲད་བྱུང་(ངས་
 འདི་ནི་སྲོན་ཆད་ལྷ་རྩེ་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་ཨ་རིའི་སྲིད་
 འཛིན་ནམས་དང་ཡཞོང་ས་རྒྱལ་འཛིན་དབར་གྱི་མཇལ་
 འཕྲད་ནང་བཞིན་མིན་པ་བསམ་གྱིན་ཡོད)ནས་ཞིན་
 གཞིས་ཀྱི་རྩིས་སུ་ཆ་འཕྲིན་ང་རྒྱུ་ཐོག་འདྲ་པར་ཞིག་
 བཏོན་འདུག འདྲ་པར་དེ་(AFP)སྐྱོ་རན་སིའི་གསར་
 འཁོད་བརྒྱུད་ལམ་གྱིས་བརྒྱབ་པ་དང་ཕོ་བྲང་དཀར་པོ་
 བཞུགས་འདོན་སྤེལ་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་གསལ་པོ་རེད། ང་
 ཆོའི་མིག་མདུན་དུ་འཆར་བ་ནི་བྱུང་དུ་གད་སྤྲིགས་ཀྱིས་
 ཁོངས་པའི་ཕོ་བྲང་དཀར་པོའི་ཐབ་ཆང་ནང་ནས་ཕྱིར་
 དེ་ལྷོས་འཕྲུལ་ངང་ཐེབས་ཡོང་བའི་ཡཞོང་ས་རྒྱལ་འཛིན་སྐྱེའི་
 རེད། རྒྱ་གར་ནང་བཞེན་གཞི་བྱས་པའི་བོད་དོན་རྒྱབ་
 སྐྱོར་བ་སྐྱོར་ཞིག་གིས་(Coldwar)ཁྲུང་དམག་གི་དུ་ཕྱག་
 རེད་ཅེས་འབྲེལ་བཅོལ་བྱེད་ཀྱི་འདུག། ངས་ཁྲུང་དམག་
 གི་སྐྱོར་ཞེས་ཀྱི་མེད་ཀྱང་བོད་མི་ཆོ་ནི་དེར་སྐབས་དངོས་
 གནས་དུ་ཕྱག་རེད། འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་དང་མང་གཞི་
 སྤྲོ་བཅོལ་རང་དབང་ལ་རྒྱབ་སྐྱོར་ཡོད་མདོག་བྱེད་མཁན་
 གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་དབུ་ཁྲིད་ཆོས་ཀྱང་རྒྱ་ནག་གི་ནུས་
 ལྷོ་བས་ལ་ཞེད་སྐྱོར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། དེའི་ཞེར་ལེན་ལས་རྒྱལ་
 ཁབ་དེ་དག་གིས་འགྲོ་བ་མིའི་ཐོབ་ཐང་ལ་ཞབས་འདེགས་
 བརྒྱབ་པ་ནི་ཁ་བཤད་ཅམ་རེད།

སྐྱེའི་ཐབས་ལོ་རྩེ་མས་གསར་སྐྱབས་ཀྱིས་ཐུག་འཕྲད་
 ཅིག་ལ་འཆར་གཞི་བསྐྱེགས་ཀྱང་ཡཞོང་ས་རྒྱལ་འཛིན་སྐྱེའི་
 རྒྱལ་མཐུན་གྱི་ཐོན་སྐྱོའི་ཞིག་བརྒྱན་ཡོད་ཤས་ཆེ། སྐྱོ་པམ་

པ་ཞིག་ལ་དོང་སང་འཛམ་གླིང་ནང་གི་རྒྱལ་ཁབ་སྟོབས་
 ཆེ་ཤོས་དེས་རྒྱ་ནག་གི་དཔལ་འབྱོར་འཕེལ་རྒྱས་ལ་མགོ་
 བོ་སྐྱར་གྱི་ཡོད། ངས་འདྲ་པར་འདི་མ་མཐོང་སྟོན་ལའང་
 ཡུན་རིང་རེ་སྐྱུག་གི་ཐུག་འཕྲད་དེར་ལྷ་རྩེ་ལ་ཞིག་ཡོད། དེ་
 བོ་སྐྱར་སྐྱེའི་ལས་དབང་ལ་ཁེ་སན་ཁོན་རེད། བོད་མི་
 ཆོའི་ཆེད་དུ་དེ་ལ་བཟང་ཕྱགས་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ཤིག་ཡོད་
 དམ། ངས་བཤད་ཆོད་མི་ཐིག ཐོགས་པོ་འགས་ང་ལ་
 བཅོལ་དོན། ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་དང་ཐུག་པ་ལས་མ་ཐུག་
 བ་ཡག་གི་རེད་ཟེར། ཁོ་ཆོས་ལ་ཆེར་བདེན་པ་རེད། མ་
 ཟད་ཡཞོང་ས་མཆོག་གིས་ལྷ་ཤིན་གྱོན་གྱི་འཆམས་
 གཟིགས་ལས་ངོ་མཆར་བའི་རེ་བ་གང་ཡང་ཞིག་བྱེད་ཐུབ་
 པར་བསམ་གྱི་མི་འདུག།

གསར་འགྱུར་བརྒྱུད་ལམ་པལ་ཆེ་བ་ནས་བསྐྱེགས་
 པ་ནི་སྐྱེའི་ཐབས་ལོ་རྩེ་མ་ལི་སྐྱོ་སྟོབས་དེར་ཆེད་དམིགས་
 བྱས་པ་རེད་འདུག ཁོང་གིས་ཡཞོང་ས་རྒྱལ་འཛིན་སྐྱེའི་
 མཇལ་འཕྲད་སྐད་རྒྱ་ནག་གི་ཁོང་ཁོ་ཅིས་མེད་བཏང་ཕོད་
 པ་དེ་རེད། དེ་ནི་གཅིག་བྱས་ན་འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་
 གཟེངས་ཉགས་བཞེས་མཁན་གསར་པ་ཞིག་གིས་བྱེད་
 ཐུབ་པ་དེ་རེད། ཨ་རིའི་སྲིད་འཛིན་གོང་མ་ཆོས་མཇལ་
 འཕྲད་གནང་ཕྱོང་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་དབུ་ཁྲིད་གདན་ཁྱུ་
 ཕྱིར་འཐེན་རི་ལྷར་བྱེད་ཐུབ་བམ། གནས་ཚུལ་དེའི་སྟོན་
 ལ་ཡཞོང་ས་མཆོག་གི་དམིགས་བསལ་སྐྱོ་ཆབ་རྒྱ་རི་སྐོ་
 ཐོས་རྒྱལ་མཆོན་གྱིས་འཆམ་མཐུན་གྱི་སྐད་གདངས་དང་
 བཅས། ‘ཡཞོང་ས་མཆོག་གིས་སྲིད་འཛིན་ལ་རྒྱ་མི་རིགས་
 དང་བོད་མི་རིགས་གཞིས་ཀར་ཁེ་སན་ཡོད་པའི་བོད་ཀྱི་

དུས་ཚོན་ཞིག་གི་ནང་ཕྱང་བའི་དཀའ་ཚོན་ནི་བོད་
ཕྱང་ཤར་ཁུལ་དུ་རེད་འདུག་(བོད་རང་སྤྱོད་མྱོང་ས་ཀྱི་ཕྱི་
ལོག) ཨ་མ་དོ་རྩ་བ་རུ་བོད་མི་སྤྱོད་ཕྱག་གིས་རམ་སྟོན་
ཁྲིམ་སྒྲོར་བྱས། དེ་ནི་ཉེས་སྟོང་བརྒྱུད་ལའི་ཕྱི་རྒྱ་གསུམ་
པའི་ནང་རྒྱ་མིར་བསྟན་པའི་ཁོང་ཁྲོ་ལྷ་བྱུ་མིན་པར་ཁོ་ཆོའི་
དབུ་ཁྲིད་འཛམ་གླིང་ནང་གི་མི་དབང་ཤུགས་ཆེ་ཤོས་ཀྱིས་
མངལ་འཕུད་གནང་གི་ཡོད་པས་དཀའ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆོར་བ་
བསྟན་པ་ཞིག་རེད། ས་ཡུལ་ཏང་གནས་ཀྱིས་གནས་ཚུལ་
བཀོད་དོན། ‘སྤྱོད་ཀྱི་ལོ་གསར་ཀྱི་ཁ་དོག་དེ་མི་
ནམས་ཀྱིས་ཁྲིམ་ལམ་དུ་ཤོག་སྤྱག་སྤར་དེ་སྤྱོད་ཀྱི་དཀའ་
སྟོན་དུ་བསྒྱུར།’འདུག་ཅེས་ཟེར། རྩ་བ་གི་ཉི་དགོན་པའི་
ཉེ་འཁོར་གྲོང་གསེབ་ཀྱི་མི་མང་ནམས་འདུ་འཛོམས་ཀྱིས་
གསང་གསལ་བཏང་བ་དང་རྒྱང་ཉ་སྒྲིང་ཞིང་དར་ཚུག་
བརྒྱུགས་དེ་མི་མང་སྟོང་ཕྱག་མཉམ་བསྐྱོད་ཀྱིས་ཁྲིམ་ལམ་
ནང་གི་གི་བསྐྱོད་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་ལྟ་
པ་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གདོར་སྐབས། དེ་མ་ཐག་རྒྱ་མི་སྒྲོར་
སྤྱང་བས་གསང་གསལ་གདོང་བར་བཀའ་སྟོན་ཅི་ལྟར་
བྱེད་ཐབས་མ་ཤེས། མཐའ་མར་རྒྱ་མི་ཉེན་རྟོག་པས་བོད་
མི་ཆོའི་ལག་ནས་ཤོག་སྤྱག་བཅན་འཕྲོག་བྱས་པ་དང་ཤོག་
སྤྱག་གི་མེ་བསད།

ཨོ་ལྷ་མས་ཡམོང་ས་དྲུལ་འེ་ལྷ་མ་དང་མངལ་འཕུད་
གནང་པའི་ཉེན་རྟོག་མར་བོད་ཕྱག་ན་གཞོན་སློབ་མའི་
འཁྲབ་སྟོན་ཞིག་ལ་ལྷ་བར་འགྲོ་རྒྱ་བྱང་། ཕྱག་གུ་དེ་དག་

དངོས་གནས་ལྟ་རྒྱུ་རྒྱུ་ལྟ་རྒྱུ་ལྟ་རྒྱུ་གསུམ་ནས་
བརྒྱ་བཞི་བར་རེད་འདུག་ ཁོ་ཆོ་ནི་ཆེད་ལས་པ་གང་ཡང་
མ་རེད། སློབ་ཕྱག་ཆོས་གྲུང་སེང་སྐལ་པ་ལ་གཞན་དང་
ཞབས་ཁྲོ་འགའ་སྤྱོད་གི་ཡོད། འོན་ཀྱང་ཁོ་ཆོ་དངོས་
གནས་ལག་པོ་འདུག་ ཁོ་ཆོས་སེ་སའི་རིག་གཞུང་རྟེན་པ་
ཉར་ཆགས་བྱེད་ཐུབ་པ་ནི་སེམས་འགྲུལ་ཐེབས་པ་ཞིག་
འདུག་ དཀའ་བ་སྤྱོད་པ་ཞིག་ནི་གཞོན་ནུ་ལྟ་རྒྱུ་མང་ཆེ་
བ་བོད་ནང་དུ་སྤྱོད་པ་འོས་དང་ཉེ་ཆར་རང་རྒྱ་གར་དུ་སོ་
སའི་རིག་གཞུང་སྤྱོད་བར་སྤེབས་པ་ཞིག་རེད། ཡམོང་ས་
མཆོག་རང་ཡུལ་ནས་སློབ་བྱུང་ཕེབས་དེ་མི་ལྟ་བུ་
ཕྱིན་པའི་རྩེ་སུ་ཡང་རྒྱ་གར་ནང་འཛམ་གླིང་མཐོ་སྒང་གི་
རིག་གཞུང་གསོན་པོར་གནས་ཡོད་པ་ནི་ཁོང་གི་རྒྱབས་
ཆེན་ཀྱི་བྱུ་བ་འབྲས་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པ་ངས་ཡིད་ཆེས་བྱེད་
ཀྱི་ཡོད་ལ་རིག་གཞུང་རྟེན་པ་ཉར་ཆགས་ཀྱིས་ཏན་ཏན་
ཉེན་ཞིག་ཁྱུང་པར་བཟོ་ངེས་པ་རེད། དེང་གི་ཆར་གལ་
དེ་ཁྱེད་རང་རྒྱ་གར་ལ་ཕྱིན་དེ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ཏང་གནས་ཐོག་
‘བོད་’འཆོལ་ཞིབ་བྱེད་ཆེ་ཁྱེད་རང་ལ་སྟོང་ཆ་ཞིག་མ་
གདོགས་རག་མི་སྲིད། ང་ཆོས་སྤྱོད་ཞབས་ཨོ་ལྷ་མ་ཡིས་འདི་
ལ་བསྒྱུར་བཅོས་ཤིག་བསྒྱུན་ཐུབ་པའི་རེ་སྤོན་ཡོད། དེས་
ཡམོང་ས་དྲུལ་འེ་ལྷ་མའི་སྤྱོད་ལ་བྱེད་ཀ་ཅམ་སེལ་སྲིད་པ་
ཞིག་རེད།

༢༠༡༠།༡།༢༥ཉེན་རྒྱ་གར་ཉེན་རེའི་གསར་ཤོག(The
pioneer)ཞེས་པའི་ཐོག་སྤེལ་བ་བོད་བསྒྱུར་ཞུས།

བསྟན་བཤེག་འཁྲབ་པ།

བསྟན་འཛིན་སློབ་གྲན་ཕྱིར་ནང་དུ་བསྤེབས་པ་དང་ཨ་ཕས་“བསྟན་འཛིན་ཁྱོད་ཀྱི་དེ་རིང་ཡང་སློབ་གྲར་
བསྟན་བཤེག་གང་འཁྲབ་པ་ཡིན།”ཞེས་དིས། སུ་བསྟན་འཛིན་གྱིས་ཡིད་མ་རང་བའི་ནམ་འཁྲུང་དང་བཅས་“ག་རེའི་
བསྟན་བཤེག་ ཆན་ལགས་ཀྱི་དེ་མི་མ་ཉེན་གང་ཅོག་ཅའི་སྤྱོད་ལངས་བརྒྱུག་སོང་བས་བསྟན་བཤེག་འཁྲབ་པའི་དུས་
ཆེད་རག་མ་སོང་།”ཞེས་ལན་བཏབ།

ཤེས་ཡོན་གྱིས་བྲིད་རང་འདས་ཟིན་པ་དེ་ལས་ བཅིངས་ཀྱི་ལ་གཏོང་ངེས།

ཨ་ཤོས་བཅས་མ། བྱི་ཆུ་བཟང་ཆུ་མཆོས་བསྐྱར།

ཤེས་ཡོན་ནི་བཅིངས་ཀྱི་ལ་ཐབས་ལམ་ཞིག་
ཡིན་པོད། དེ་འདིག་ནི་ཉེ་མོ་ལོ་རྒྱུ་ལྟ་བུ་ལྟར་
བྱས་ཐུང་མེད། བཅིངས་ཀྱི་ལ་ཟེར་བ་ནི་བསམ་སྒྲོ་
བཅིངས་ཀྱི་ལ་གཏོང་བ་ལ་གོ་དགོས། དེ་ནི་འདས་ཟིན་
པའི་ཆབ་སྲིད་ཀྱི་ལ་བ་དང་། ཆོས་ལུགས་ཀྱི་ཆམ་གཞག་
ལས་བསམ་སྒྲོ་དེ་ཀྱི་ལ་བ་རུམ་ལ། འདི་འདྲའི་བསམ་
སྒྲོ་བཅིངས་ཀྱི་ལ་གཏོང་བའི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ལམ་ཁའི་ཁྲོད་
ནས་སློབ་བྱ་ཞིག་སྒྲིལ་བྱེད་བྱེད་སྐབས། ཁོ་ཅི་ཕྱགས་ལྟར་
བྲལ་ཞིང་ཡང་དག་པའི་འཆོལ་ཞིབ་པ་ཞིག་ལགས།

ཆུ་གར་གྱི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ཞིག་གི་སྒྲོ་
ཆེན་ཉིད་དུ་རྩ་མཆར་ལྟར་པའི་སྒྲོ་བྱང་སྒྲེ། ཤེས་ཡོན་ནི་
བསམ་སྒྲོ་བཅིངས་ཀྱི་ལ་གཏོང་བྱེད་དེ་ཡིན་ཞེས་བཀོད་
ཡོད་ལ། འདི་ཡིས་འགྲོ་བ་མའི་གོ་རྟོགས་རི་ལྷོ་སད་མ་
ཐུབ་པ་སྟོན་པས། གཙུག་ལག་ཁང་འདི་ནི་དེ་གྱི་སློབ་མ་
ཆོའི་སེམས་ཁོངས་སུ་ཕྱགས་ལྟར་ངེས་ཅན་ཞིག་དང་ལས་
རིམ་ཞིག་འདྲིལ་སྐབས། བཅིངས་ཀྱི་ལ་ནི་ནམ་ཡང་ཡོང་
ཐབས་བྲལ་བར་གྱུར་བ་རེད། དེ་བས་དང་པོར་གཙུག་
ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་འདི་ནས་ཉིན་རྒྱ་དང་ཁ་ཆེ། གཅེར་
བྱེད་ཡེ་ཤུ་ཆོས་ལུགས་བཅས་ཀྱི་མཆན་བྱང་རྣམས་མང་
ནས་བསུབ་དགོས་ལ། གཉེས་པ། ཆུ་གར་ནང་གཙུག་ལག་
སློབ་གཉེར་ཁང་བཟུ་ཕྱག་ལས་བཟུ་ལ་བཡོད་ཀྱང་། དེ་
དག་ལ་དོན་སྤྱིར་དཔེན་པའི་ཆུ་ཆེན་ནི་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་
གཞི་ཉམས་སྐད་དུ་གྱུར་བས་ཡིན། ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་གཞི་
ཉམས་སྐད་དུ་གྱུར་བའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་མང་
པོ་ཞིག་ཡོད་སྐབས། བྲིད་ལ་སློབ་དཔོན་ཆེན་མོ་ལྟ་བུའི་

མཆོག་དུ་གྱུར་བའི་ཤེས་ཡོན་པ་ཞིག་རྟེན་དགའོ།།
དེའི་ཕྱིར་མི་ཁ་ཅིག་ལ་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་གི་
ལག་བྱེར་ལྟར་པ་ནི་ཤེས་ཡོན་སློབ་བྲིད་ཀྱི་གནས་ཆད་
དང་ལྟན་པར་གོ་བར་མི་རིགས་ཏེ། སློབ་བྲིད་ནི་སྒྲུ་ཆལ་
ལས་ཡོངས་སུ་འགལ་བ་ཡིན་པས། ཡིག་རྒྱུགས་ལོན་པ་
ནི་དེའི་ཕྱིར་གཅིག་ཡིན་ལ། སློབ་བྲིད་གནད་བར་རང་
ཉིད་ལ་སྒྲུ་དག་གསལ་གསུམ་དང་ཤེས་ཡོན་གྱི་ཆད་གཞི་
ངེས་ཅན་ཞིག་ལྟར་དགོས། ངས་བརྗོད་འདོད་པ་ནི། བྲིད་
ཀྱིས་སློབ་གཉེར་ཁང་དུ་སློག་དེབ་ཁོན་བཞུ་སློག་བྱེད་པ་
ཅམ་མིན་པར། ཆུན་འབྲོངས་ཀྱི་རྣམ་པའི་སྒྲོ་ནས་གསར་
བྱུང་གི་ཤེས་བྱའི་སྒྲོར་དང་ལྟན་དུ་ཞོར་འཕྲོས་སྤྱིར་དགོས།
ལོ་རྒྱུ་ལྟའི་ཡར་སྟོན་དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཉམས་ཞིབ་སྟེ་
ཆན་ཁྲོད་ཅི་ཞིག་བྱུང་བའི་སྒྲོར་ལ་མགོ་འཕྲོམ་མེར་
གནས་པ་ཅམ་མིན་པར། ལོ་རྒྱུ་ལྟའི་རིང་མི་འགའ་
ཤས་ཀྱིས་སློབ་དཔོན་གྱི་ལག་བྱེར་ལོན་པ་དང་ཡང་ན་ལྟ་
རམས་པར་ཆགས་ཡོད། ལོ་རྒྱུ་ལྟའི་རིང་གི་འགྲོ་བ་མའི་
ཤེས་རིག་ནི་འདས་ཟིན་པའི་ལོ་རྒྱུ་སྟོང་ལས་ལྷག་པའི་
ཡར་རྒྱས་ཕྱིན་ཡོད་མིན། ཡར་རྒྱས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྟའི་གོ་
རྟོགས་དཔེན་པའི་དེད་གི་ཆད་ལས་པ་ནི་དོན་དམ་པར་
འདོན་ཐང་མེད་པར་གྱུར་བ་རེད།

ཕྱགས་གང་ཅིའི་ཐད་ནས་གསར་རྟོགས་བྱུང་བའི་
དེད་དུས་ཀྱི་ཅད་ཐོས་དང་། ཚུམ་རིག་སྟན་པ་གསལ་
ནི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་རྣམས་ཀྱིས་ཀྱང་ངེས་པར་
དུ་སློབ་བྲིད་གནད་དགོས། གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་
འདི་རྣམས་ལ་འདོད་སྒྲོ་ཆོམ་པའི་ཆོར་ཤེས་སྒྲིན་པོ་ཞིག་

ཀྱང་མངའ་དགོས་ཏེ། ལོ་རེར་འདི་རུ་བཅམས་སྤྱང་གསར་བ་རེ་དང་། རོལ་མོ་གསར་བ་རེ། ཞབས་སྒོ་གསར་བ་བཅས་ནི་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་སུ་ངས་པར་དུ་ལེན་དགོས། འདི་དག་ནི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་ནམས་ཀྱི་དུས་རྒྱུན་ལུ་དུ་ལྷག་པའི་རྒྱུན་འབྱེད་ཀྱི་ཁ་སློང་ཞིག་རེད།

སྤྱི་བརྒྱུད་ནི་སྤྱི་ཚུལ་ཞིག་ཡིན་ཕྱིར་ཆེད་ལས་པ་ནི་ངས་པར་དུ་སྤྱི་ཚུལ་མ་ཁན་ཞིག་ཡིན་དགོས། ཁོའི་གཏམ་བཤད་ནི་གྲོང་ཆེན་པལ་བ་མ་ཡིན་པར། གཏམ་བཤད་ནི་སྤྱི་སྤྱང་དང་ལྷན་པའི་སྤྱི་ཚན་ཆེན་པོ་ཡང་སྤྱི་དགོས། ཆེད་ལས་པ་དང་སློབ་མ་ནམས་ཀྱི་ངས་པར་དུ་སྤྱི་མ་གྱི་ཐབས་ལམ་ལྟ་བུས་བདེ་རེ་སྤྱི་དགོས། འདིར་སྤྱི་མ་གྱི་ཐབས་ལམ་བརྒྱ་དང་བརྒྱ་གཉིས་ཁྲི་དུ་ལྷག་པའི་གནས་ནི་ལས་སྤྱི་ཤོས་དེ་ཡིན་པས་གདམ་ང་འོས་ཤིང་འཆམ་པར་སྤྱི་གཏན་འབེབས་སློབ་ཚན་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ལ་ཞིག་ནས་སྤྱི་དགོས། སློབ་མ་ཞིག་ཞིག་ནས་ཀྱི་རྒྱུགས་གཞི་མ་སོན་པར་དུ་ལག་བྱེད་རེག་མི་རུས། དེའི་ཆེ་ཐབས་ལམ་དེ་ནི་གཡོ་སྒོལ་མེད་པའི་ཤེས་ཡོན་ནུ་མ་མ་ཞིག་ཆགས་ངས། ཕྱིས་སུ་དེ་ནི་བཅིངས་གྲོལ་གྱི་རྒྱ་རྒྱུན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་ངས་ཏེ། དེར་

བརྟེན། ཞིག་ནས་ཀྱིས་བྱེད་རང་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ་ནས་རིགས་རྒྱུད་དང་། རིགས་རྒྱུད་ནས་ཆོས་ལུགས་བཅས་ལས་ཡོངས་སུ་བཅིངས་གྲོལ་འཛོལ་པར་ཟད། དེ་ལས་བྱེད་རང་མི་བྱ་སྤྱི་ཞིག་དུ་བསྐྱུན་ངས།

སྤྱི་མ་ནི་འགྲོ་བ་མེད་འཆོ་སྤྱད་སྤྱད་དུ་ཆོད་མེད་ཀྱི་མཁོ་གནད་ཅིག་ཡིན་རུང་། སློབ་ཚན་གཞན་དག་ངས་པར་དུ་སློབ་དགོས། སྤྱི་མ་ནང་བཞིན་དེ་འདྲའི་གལ་ཆེན་རང་བཞིན་ལྷན་པའི་སློབ་ཚན་གཞན་ཞིག་མེད་ཀྱང་སྤྱི་མ་སློབ་བྱིད་བྱེད་བཞིན་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གཅིག་ཀྱང་མེད། གལ་སྲིད་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་གི་སློབ་ཐོན་པ་ནམས་མཉམ་བཞག་གི་སེམས་ཁམས་དང་ལྷན་དུ་སློབ་མཐར་ཕྱིན་པ་ཡིན་ན། ཁོང་ཆོས་སྤྱི་ཆོགས་ཀྱི་སྤྱི་མ་གཞི་དང་འདྲུགས་བསྐྱུན་སྤིལ་པོར་འཕོ་འཁྱར་གཏོང་བྱ་བ།

འདི་དག་ནི་ངའི་བསམ་ཚུལ་པལ་བ་ཞིག་དང་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་རང་བཞིན་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། རྟོན་དམ་པའི་ལག་ལེན་ཀྱི་རང་བཞིན་དུ་འཁྱུགས་པས། དེ་དག་ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་རང་བཞིན་གང་ཡང་མེད་དོ།

སྤྱི་མི་ནད་པ།

སྤྱི་མ་ཞེས་མས་རང་ཉིད་ཀྱི་ལག་པས་ནད་པའི་བྱང་ཁོག་ག་ལེར་གཞོན་གྱིན་འཆབ་འཆུབ་ངང་“སྤྱི་པ་སློབ་བཟང་ལགས། མཚུགས་པོར་འདིར་མེབས་དང་། ནད་པའི་གནས་སྤངས་ཏེ་ཅང་ཇ་དྲག་འདུག”ཅེས་བོས། “ག་རེ་བྱས་སོང་། ད་ལྟ་བཙག་དཔུང་བྱེད་དུས་བདེ་ཐང་ཡིན།” “ནད་པའི་སྤྱི་མི་འཕར་ལྡིང་ལྟར་ལས་རྩེ་ཆེར་བྱིན་འདུག” “ཁྱོད་རང་གི་སྤྱི་མ་གྱི་མཐེབ་ཅུ་དག་ལག་པོ་བཅིངས་དང་ནད་པའི་སྤྱི་མི་འཕར་ཆད་འདུགས་འགྲོ་རྒྱུ་རེད།”ཅེས་སྤྱི་པས་སྤྱི་མ་ཞེས་མ་འོ་ཆ་ནས་ཕྱིར་བོས།

ཡལ་བྱེད་ལཱ་འཇགས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་པོ།

ས་ལེ་སྐུ་ཁྱིམ་བསྐྱར།

གཅེས་ཕྱུག

བློ་མོ་འདི་འདྲིལ་པ་ལ་རྒྱ་རྒྱུན་གསུམ་ཡོད།

གཅིག་མེད་བདེ་སྐྱིད་དང་ཆག་སྒྲོལ་ངེས་པ་མེད་པས།
སུས་ཀྱང་རང་ཉིད་ཇི་ཙམ་དུ་འཆོ་སྤྱབ་མིན་མི་ཤེས། དེར་
བརྟེན། འོན་དག་ལ་ལ་ཞིག་སྔོན་རྒྱུན་ནས་བཤད་ན་
བཟང་།

གཉིས། ང་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་མ་རེད། ངས་ཁྱེད་ལ་མ་བཤད་
ན་མི་གཞན་གྱིས་ཁྱེད་ལ་བཤད་མི་སྲིད།

གསུམ། བློ་མོ་འདིར་བཀོད་པ་ནི་ང་ཡིད་སྡོམ་བའི་ཕམ་
ཁ་མང་པོ་བརྒྱུད་པའི་ཉམས་སྦྱང་ཡིན། འདིས་ཁྱེད་ཀྱི་
ནར་སོན་གྱི་ལོ་ལྔ་ལྔ་ལོ་ལྔ་དང་ཀྱོགས་སུ་མི་འགྲོ་བར་
སྔོན་འགོག་དང་དུས་ཚོད་ལ་སྤྲོ་ཆགས་བྱེད་སྤྱབ་པར་
སེམས།

གསུམ་དུ་ཡོད་པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་ཡིད་ལ་དམ་པོར་
འདྲིན་དགོས་པའི་དོན་གནད་དག་ཡིན།

༡། རང་ཉིད་དང་མི་མཐུན་པའི་མི་དེར་ཁྱེད་ཀྱིས་དེ་ཙམ་
འབྲེལ་བ་འདྲིན་དགོས་དོན་མེད། ཁྱེད་ཀྱི་མི་ཚེའི་ནང་དུ་
ང་དང་ཁྱེད་ཀྱི་ཨ་མ་གཉིས་ལས་གཞན་ཁྱེད་ལ་ཡག་པོ་བྱ་
རྒྱུ་དེ་ལོས་འགན་དུ་གྱུར་བའི་མི་ཞིག་མེད། ཁྱེད་ལ་ཡག་
པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ནའང་དེ་ལ་གཅེས་སྐྱོམ་དང་ཇིན་
ལན་འཇལ་བ་ལས་གཞན་དེ་ལ་ཉེན་ཐོན་ཡང་མང་ཙམ་
བྱ་དགོས། རྒྱ་མཚན་ནི། མི་སུ་ཡིན་ཡང་དོན་དག་ཅིག་
བྱ་བར་རྒྱ་རྒྱུན་གང་རུང་ཞིག་ཡོད་ངེས། གལ་ཏེ་ཁོང་ཁྱེད་
ལ་ཡག་པོ་ཡོད་ན་ཡང་ཁྱེད་ལ་དངོས་གནས་དགའ་དགོས་
པའི་ངེས་པ་མེད། ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་དུ་དེ་གསལ་པོར་
ཤེས་དགོས་པ་ལས་ལམ་སང་ཁོང་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་གྲོགས་པོ་རྒྱ་

མར་བསྐྱེད་མི་ཉན།

༢། རྒྱུད་ཀྱི་སྤྱབ་པའི་མི་ཞིག་མེད་ལ། ངེས་པར་དུ་
ལྷན་དགོས་པའི་དངོས་པོ་ཞིག་ཀྱང་མེད། དེ་ཁྱེད་མཚམས་
འདི་གསལ་པོར་ཤེས་པ་ཡིན་ན། མ་འོངས་པར་ཁྱེད་ཀྱི་
འཁྲིམ་གྱི་མི་ལ་ཁྱེད་མི་དགོས་པ་དང་། ཡང་ན་རང་ཉིད་
ཆེས་དགའ་བའི་ཡོད་ཆད་སྤྱོད་ཤོར་དུ་གྱུར་ན་ཡང་། དེ་
ནི་དུ་ལས་དགོས་པའི་དོན་དག་ཅིག་མིན་པ་ངོས་ཟིན་
ངེས།

༣། མི་ཚོ་ནི་དུ་ཅང་སྤང་སྤང་རེད། དེ་རིང་དུ་མི་ཚོ་
འཕྲོ་བརྒྱུག་དུ་གཏོང་བཞིན་པ་དང་། སང་ཉིན་ཆོར་སྤང་
སྤྱོད་པོ་ཞིག་གིས་ཆོ་སྤྱོད་རང་ཉིད་དང་རྒྱུད་ཀྱིས་ཟིན་
པར་ཆོར་ངེས། དེར་བརྟེན་སྔོན་རྒྱུན་ནས་ཆོ་སྤྱོད་ལ་
གཅེས་སྐྱོམ་དང་ཆོ་སྤྱོད་གི་རིན་ཐང་ལ་འཇུག་པའི་ཉེ་མ་
དེ་བས་ཀྱང་མང་དུ་གཏོང་དགོས། ཆོ་རིང་པོར་འདུག་
པར་རེ་སྤྲོས་ཆོན་ཡང་དེ་སྔོན་རྒྱུན་ནས་ཆོ་སྤྱོད་གི་རིན་
ཐང་ལ་འཇུག་པ་དང་བསྐྱར་བསྐྱར་ཐབས་མེད།

༤། འདྲིལ་ཉེན་འདིའི་སྐོག་དུ་ཆེས་དགའ་བ་ཞེས་པའི་
དོན་དག་ཅིག་མེད། བཅོམ་དུང་ནི་སྤྲོད་ཅིག་མའི་ཆོར་བ་
ཙམ་མོ། ཆོར་བ་དེ་ནི་དུས་དང་ཉིན་བྱས་ཏེ་སེམས་ཁམས་
དང་བསྐྱུན་ནས་འགྱུར་བ་འགྲོ་བཞིན་ཡོད། གལ་ཏེ་ཁྱེད་
ཀྱི་ཆེས་དགའ་བའི་མི་ཁྱེད་དང་བྲལ་བ་ཡིན་ན། ཁྱེད་ཀྱིས་
བཟོད་བསམ་ཆོན་པོས་སྐྱུག་དགོས། དུས་ཚོད་དང་ཉེ་མ་
ག་ལེར་གཙང་སེལ་བྱས་ཇེས། སེམས་ཁམས་ག་ལེར་
སྐྱུག་དགོས། དེ་ལྟར་བྱས་ན་སྐྱུག་བསྐྱུག་རིམ་གྱིས་ཡལ་
འགྲོ། ཡིད་སྔོན་ཤོར་བའི་བཅོམ་དུང་ཡང་མཛོས་སྐྱུག་ལས་

བཀལ་མི་རུང་། བཅེ་དྲུང་ལ་ཕམ་ཉེས་ཤོར་བའི་སྐྱུག་
བཟུལ་དེ་ཆད་ལས་བཀལ་བའི་ཆེན་པོར་བཟོ་མི་དགོས།
༥༡ རྟོན་དངོས་ཐོག་རྒྱལ་ཁ་ཐོབ་པའི་འཐབ་མོ་བ་ཞིག་
ལ་མཆོན་ན་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསོ་ཐོབ་མེད། འོན་ཀྱང་།
བཙུན་པ་མེད་པར་དཔེ་སྟོན་བྱེད་མཁན་ཞིག་དང་བསྟར་
ཐབས་མེད་དེ། ཁོང་གིས་ངེས་པར་ལེགས་འབྲུག་འབྱུང་
ངེས། གང་ལྟར། བྱེད་ཀྱིས་སྦྱངས་ཟིན་པའི་ཤེས་ཡོན་དེ་
བྱེད་ཀྱི་ལག་ཆ་རེད། མཆན་སྟོང་ལག་སྟོང་གིས་བྱིས་གཞི་
བཅུགས་ཆོག་ཀྱང་། མཆོན་ཆ་ཅི་ཡང་མེད་པར་གཡུལ་
ལ་ཞུགས་ན་མི་འགྲིག་གནད་འགག་འདི་ཡིད་ལ་དམ་པོར་
བྱུངས།

༥༢ བྱེད་ཀྱིས་ངའི་ཆོ་མཚུག་ལ་ཅི་ཞིག་འབྲུལ་དགོས་པར་
ངས་བྱེད་ལ་རེ་བ་བྱས་མེད་ལ། ངས་ཀྱང་བྱེད་ཀྱི་ཆོ་
མཚུག་ལ་ཅི་ཞིག་འབྲུལ་བའི་འཆར་གཞི་མེད། བྱེད་ཉིད་
ན་ར་སོན་ནས་རང་མགོ་སོན་པ་ཡིན་ན་ངའི་འགན་འཁྲིད་
དེ་ནས་ཚོགས་སོང་བ་རེད། རྒྱུ་མ་བྱེད་སྤྱོད་སྤངས་
འཁོར་ལ་བསྐྱད་ནས་འགྲོད་པ་སྐྱུག་སྐྱུག་ལ་ཞོན་ནས་འགྲོ་
ཉེ་གཤོག་པ་བྱ་བ་འཕམ་ཡང་ན་མིང་ཕྱ་མོ་བཟུང་ཡོད་
ཆད་ཁྱོད་རང་ཉིད་ཀྱིས་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས།

༥༣ གཞན་ལ་གང་ཐུབ་ཀྱིས་ཕན་པ་བསྐྱབ་དགོས། འོན་
ཀྱང་གཞན་ཀྱིས་རང་ཉིད་ལ་ཕན་པ་བྱ་བར་རེ་བ་མ་བྱེད།
བྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ཕན་ཐོགས་ཇི་ཅམ་བྱས་པ་དེ་ཅམ་
ཀྱིས་གཞན་ཀྱིས་ཀྱང་བྱེད་ལ་ཕན་ཐོགས་བྱ་དགོས་པའི་
ངེས་པ་མེད། གལ་སྲིད་གནད་འགག་དེ་ཅམ་ཡང་མ་ཤེས་
པ་ཡིན་ན། རྟོན་མེད་ཀྱི་སྐྱུག་ཡུས་མང་པོ་མུང་དགོས།
༥༤ ངས་ལོ་བཅུ་ཉི་ཤུ་ཞིག་ལ་རྒྱན་དཀྱིལ་ཅེས་ན་ཡང་ད་
དྲུང་ལག་སྟོང་མཆན་སྟོང་རེད། ཐ་ན་ཨང་རིམ་གསུམ་
པ་ཡང་ཐོབ་ཐོང་མེད། འདིས་ཅི་ཞིག་མཆོན་ཞེ་ན། མིས་
ཚུལ་བ་བྱ་དགོས་པ་དང་། ད་དྲུང་དྲུར་ཐག་གིས་ལས་ཀ་
བྱས་ན་འགྲིག་པར་བདེན་དཔང་བྱེད་བཞིན་ཡོད། ཡང་
གཅིག་བཤད་ན། འཛམ་གླིང་སྟེང་ན་རིན་མེད་ཀྱི་ཁ་ཟས་
ཤིག་མེད་པའི་ཕྱིར།
༥༥ མཛའ་གྲོགས་ལ་ལས་འཁྲོ་ཐེངས་གཅིག་ལས་མེད། མི་
ཆོ་འདིར་ངེད་གཉིས་འགྲོགས་ཡུན་རི་ཅམ་རིང་ན་ཡང་།
བྱེད་ཀྱིས་མཉམ་འཛོམས་ཀྱི་དྲུས་ཆོད་ལ་གཅེས་སྤྱོད་བྱ་
དགོས། ཆོ་རྒྱུ་མར་དགའ་ན་འང་མ་དགའ་ན་འང་བསྐྱར་
དུ་མཛའ་མི་སྤྱིད།

བྱེད་ཀྱི་ཨ་ཕས།

ཞུ་མོ་དང་འཇུར་ན།

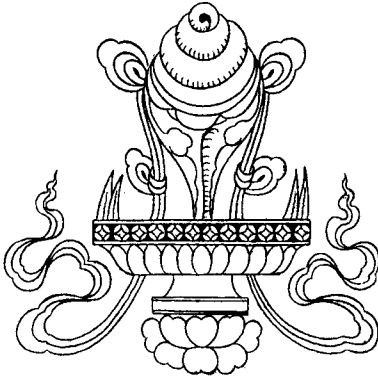
ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་ཆོང་པར་“ཆོང་དཔོན་ལགས། ཞུ་མོ་འདིར་ག་ཆོད་རེད།”ཅེས་གོང་ཆད་ངོས།
ཆོང་པས་“སྟོན་༤༠ནས་སྟོན་ལེ་གཅིག་ཀྱང་གཅོག་རྒྱ་མེད།”

ཕུན་ཚོགས་ཀྱིས་དང་སང་མདོག་གིས་“ཨ་ཅོ། ཞུ་མོ་དེ་འཇུར་ཉེ་ལས་ཀྱང་གོང་ཆེ་བ་འདུག”ཅེས་སྤྱོད་པས།
ཆོང་དཔོན་ཀྱིས་“དེ་འདྲ་ཡིན་ན། ཁྱོད་འཇུར་ཉེ་འདི་ཉོས་ནས་མགོ་ལ་ཁྱུན་”ཞེས་ལན་བཏབ།

ཐུགས་ཀྱི་ལྷ་མོ།

Thich Nhat Hanh ཡིས་བཅུམས།

ཁྱེད་ཉིད་འདི་པས་བསྐྱར།



ཁྱེད་ལ་ཕྱི་ལུས་སྤངས་པ་ཞིག་ཡིད་པ་མ་
ཟད། ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་རྗེས་འཇུག་ཅིག་ཡིན་པའི་
ཆ་ནས་ཆོས་ཀྱི་ལུས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད། ཁྱེད་ཀྱིས་ངེས་པར་
དུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ལུས་དང་ཆོས་ཀྱི་ལུས་ལ་བདག་གཅེས་
བྱེད་དགོས། ཆོས་ཀྱི་ལུས་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཙམ་མ་ཟད། སྤྱི་
ཆོག་ས་ནང་གི་མི་མང་པོར་ཕན་བདེ་སྤྱིན་ནུས། དེར་
བརྟེན། ཁྱེད་ཀྱིས་ནང་ཆོས་ལ་སློབ་སྦྱོང་དང་ཉམས་ལེན་
ཀྱི་སྒོ་ནས་ཆོས་ཀྱི་ལུས་ལ་བདག་གཅེས་བྱེད་དགོས།

ང་ཆོས་ཉམས་ལེན་ཀྱི་ཐོག་ནས་ཆོས་ཀྱི་ལུས་གསོ་
སྦྱོང་བྱེད་དགོས། ཆོས་ཀྱི་ལུས་ལ་བདག་གཅེས་དང་ཡིད་
གཟབ་བཀྱིས་ན། དེའི་ནུས་སྒོ་བས་རྒྱས་པ་དང་སྤྱོད་བརྟེན་
དུ་འགྱུར་ངེས། ཆོས་ཀྱི་ལུས་ཀྱི་ནུས་སྒོ་བས་རྒྱས་ན་ང་ཆོ་
སྤྱུག་བསྐྱེད་ལས་གྲོལ་བར་འགྱུར་རོ། ཆོས་ཀྱི་ལུས་དེའི་
ནུས་སྒོ་བས་ཉམས་པར་བརྟེན་རང་ཉིད་ལ་སྤྱུག་བསྐྱེད་
བྱུང་། ཁྱེད་ཀྱིས་ངའི་མདུན་དུ་ཡོད་ནས། ཆོས་ཀྱི་ལུས་
ཀྱི་ནུས་སྒོ་བས་རྒྱས་ཕྱིར་ཉིན་ལྟར་ཆོས་ཉམས་ལེན་བྱས་
ཏེ། དན་ཤིས་བརྟན་པོས་དབྱུང་སྒོམ་ཀྱི་བསམ་གཏན་

ཉམས་ལེན་དང་། ཞི་བར་གནས་པ། བདེ་སྤྱང་གིས་ཟས་
སྦྱང་པ་སོགས་ལ་སློབ་དགོས།

བྱས་ཅང་ཆོས་ནི་ཆོས་འཆད་པ་ཙམ་མིན། ཆོས་ནི་
ངེས་པར་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་དགོས། ཆོས་ཀྱི་
སྐྱར་ཀྱི་དཔེ་དཔ་དག་ཆོས་ཡིན་མོད། འོན་ཀྱང་དེ་རྣམས་
ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་མིན། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་
ནི་ང་ཆོའི་རྒྱན་གཏན་འཆོ་བའི་ནང་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད།
ཁྱེད་ཀྱིས་གོམ་པ་སློབ། ཁྱེད་ས་ལ་འདུག་པ། གད་མོ་

དགོད་པ། ལས་ཀ་བྱེད་པ། རྒྱུ་ཆ་བཤད་པ་སོགས་ཀྱི་
སྐབས་སུ་ཆོས་ཀྱིས་རང་ཉིད་དགའ་སྦྱིད་ལ་རོལ་བ་དང་།
ཞི་བར་གནས་པ་དང་། ལྷག་པའི་བྱམས་པ་བསྐྱེད་པ་དང་།
གྲགས་འདིས་ཆེ་རུ་འགྲོ་བ་བཅས་ཡོད་པར་རམ་འདེགས་
བྱེད། གཞན་གྱིས་དེ་ལྟར་མཐོང་དུས་དེ་ནི་ཁ་ཡོད་ལག་
ཡོད་ཀྱི་ཆོས་ཡིན་པར་ངོས་འཛིན་སྐྱབ་པོ། །

དེ་བ་ནང་གི་མིང་ཆོག་རྣམས་ངག་ནས་བརྗོད་པ་
ཙམ་ནི་ཆོས་མིན། ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་ནི་ཁྱེད་ཀྱིས་
གཞན་ལ་བྱམས་བཅའི་འཇུག་དཔུལ་བ་དང་། གཞན་
ཀྱིས་བྱས་པའི་ནོར་འཁྲུལ་ལ་བསམ་ཤིས་བྱེད་པ་དེ་ནི་ཁ་
ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་རང་ཉིད་ཀྱི་རྣམ་འགྱུར་ལས་མཛོན་
པ་རེད། ཁྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་གང་ཡང་བརྗོད་མི་དགོས།
ཁྱེད་ཀྱིས་གཞན་ལ་ལྟ་བ་དང་བྱམས་བཅའི་ངང་ནས་

འཇུག་མདངས་སྟོན་པ་ནི་བྱེད་ཀྱི་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཆོས་
 གྱི་ནུས་འགྱུར་རེད། དེ་ནི་བྱིས་པ་དང་དག་གི་ཆོས་ལས་
 རིན་ཐང་ཆེ། དུམས་བཅེའི་མིག་གིས་གཞན་ལ་ལྟ་བ་དང་
 བསམ་ཤེས་དང་། གཞན་གྱི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱང་བར་བྱེད་
 པ་བཅས་ནི། བྱེད་ཀྱིས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱིས་ཆོས་སྤྱོད་
 པ་རང་རེད།

ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱིས་རྟག་ཏུ་རང་སྤྱོད་པ་
 དང་རང་ཉིད་ཀྱི་གཡས་གཡོན་གྱི་མི་ནུས་ལའང་བདེ་
 སྤྱོད་ཐོབ་པར་བྱེད། དེར་བརྟེན། སངས་རྒྱས་དང་རང་
 གི་སྤྱོད་པ་ལས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་ཐོབ་པ་བྱ་རྒྱུ་ནི་
 ཡང་དག་པ་རེད། དེས་རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་རྒྱུད་ཏུ་ཁ་ཡོད་
 ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱོད་པར་ངེས། ཆོས་ཀྱི་ལུས་ནི་སྤྱོད་ཤིང་
 ངམ་ཅི་ཤིང་ལྟ་བུ་ཞིག་རེད། སྤྱོད་ཤིང་ངམ་ཅི་ཤིང་གི་ནུས་
 སྤྱོད་སྤྱོད་པར་ངེས་པར་བདག་གཅེས་ཡག་པོ་བྱེད་
 དགོས། དེ་ལ་མེ་རྟོག་བཞད་པ་དང་ཤིང་རྟོག་སྤྱོད་པ་ལས་
 རང་དང་གཞན་ཀུན་ལ་བདེ་སྤྱོད་བསྐྱེད་པར་བྱེད། དེར་
 བརྟེན། བྱེད་ཀྱིས་ཁ་ཡོད་ལག་ཡོད་ཀྱི་ཆོས་ལ་ཡིད་གཟབ་
 ཏན་ཏན་བྱེད་དགོས་པ་གལ་གནད་ཅན་ཞིག་རེད།

མི་ནུས་ཀྱིས་བྱེད་ཀྱི་བྱིའི་ལུས་ལྷང་རགས་པ་དེ་

མཐོང་ཐུབ་ཀྱང་། ཁོང་ཆོས་བྱེད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ལུས་མཐོང་
 མི་ཐུབ་པོ། བྱེད་ཀྱིས་སྐད་ཆ་བཤད་པ་དང་བྱ་བ་སྤྱོད་པ།
 བསམ་སྟོན་ཏོང་སྐབས་སུ་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ལུས་མངོན་
 པར་གསལ་ངེས། རྒྱ་མཚན་ནི། ཆོས་ཀྱི་ལུས་བྱམས་བཅེ་
 དང་བསམ་ཤེས། སྤྱིང་རྩེ་བཅས་ལས་གསལ་པོར་མངོན་
 པ་མ་ཟད་དེས་གཞན་ལ་འང་ཆོས་ཀྱི་ལུས་བསྐྱེད་པར་
 རམ་འདེགས་ཞུ་ཐུབ། དེ་ནི་གཟི་བརྟེན་ཅན་ཞིག་རེད།

གལ་ཏེ་ང་ཆོས་སོ་སོའི་ཆོས་ཀྱི་ལུས་ལ་སྤྱོད་པ་
 བསྐྱེད་པ་སྤྱོད་ཀྱི་ཀྱང་། གཞན་ལ་འང་ཆོས་ཀྱི་ལུས་
 གསོ་སྦྱང་ཐུབ་པར་རམ་འདེགས་བཀྱིས་ཆོ། ང་ཆོ་ནི་
 སངས་རྒྱས་ཀྱི་རྒྱན་དོ་མཚར་ཅན་རེད། སངས་རྒྱས་ནི་
 ང་ཆོའི་ནང་ཏུ་ཡོད། དེ་ནི་ངོས་འཛིན་ཐུབ་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཞིག་
 རེད། སངས་རྒྱས་ནི་སོ་སོ་རང་གི་ཆོས་ཀྱི་ལུས་ལས་ངོས་
 འཛིན་ཐུབ། དེ་ནི་ང་ཆོ་ཆང་མའི་ནང་ཏུ་ཡོད། བྱེད་ཀྱི་
 ཆོས་ཀྱི་ལུས་གསལ་པོར་གྱུར་ཆོ། (དེ་ངོ་མཚར་ཆེ) བྱེད་
 ཉིད་མི་བདེ་སྤྱོད་དང་ལྡན་པ་ཞིག་རེད། བྱེད་ཀྱི་མི་མང་
 པོའི་སྤྱད་བསྐྱེད་སྤྱང་བར་རམ་འདེགས་ཞུ་ཐུབ་པོ། སེམས་
 སྤྱོད་དགོས་པ་ཞིག་ལ། ང་ཆོ་ཆང་མར་བྱིའི་ལུས་ལྷང་
 རགས་པ་ཞིག་ཡོད་པ་མ་ཟད་ཆོས་ཀྱི་ལུས་ཤིག་ཀྱང་ཡོད།

མནའ་མ་དང་གསལ་ང།

ནང་གི་ཨ་པས་གསལ་ང་ག་ལེར་འཐུང་བཞིན་
 ཞེས་པའི་བརྗེ་ལ་མགོ་བོ་ལྷོག་ལྷོག་དང་བཅས་“ཨ་ཅི་ ར་
 འདྲིའི་བོ་བ་འདྲི་འདྲིའི་ཞེས་པ་ལ། མངར་སེལ་རྒྱག་
 གི་”ཞེས་བསྐྱགས་པས། ནང་གི་མནའ་མས་རུང་འཆར་
 རྒྱང་དང་བཅས་“པ་ལགས། འོ་མ་བྱེད་ཀྱི་ཞེས་མ་
 འཐུང་ན་དེ་ལས་ཀྱང་ཞེས་པ་དང་མངར་སེལ་རྒྱག་པ་
 ཡོད།”ཅེས་སྒྲུབ།

ཤེས་ཡོན་པ་ལ་ཆེའི་གསང་བ་དག་ནི་
 རྒྱང་རྒྱང་ཏུ་ཤོར་སྒྲོལ་གྱི་སྤྱོད་པ་གཞི་རྒྱུ་
 ཆོས་གསར་རྟེན་བྱས་པ་ཞིག་ཡིན་པ་ལས་མི་
 རྟོན་བྱགས་ཆེ་བ་ནུས་ཀྱིས་གསར་རྟེན་
 བྱེད་པ་ཞིག་གཏན་ནས་མིན།

ཤེ་ཀེན་གྱིས།

(Francis Bacon)

ཉེ་དུས་ཡེ་ལའེ་དཔེ་འགྲེལ་གྱི་མེ་ལོ་།

སངས་རྒྱལ་མཁུ་། དབུ་ལོག་ལོ་རིམ་དང་པོ།

སྟེན་དབང་གིས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཀྱང་།
ལས་དབང་གིས་ཁ་ཁར་བཏང་སོང་།
འདས་དོན་ལ་ཕྱིར་བློ་བྱེད་དུས།
སྤྱག་བསམ་གྱི་མངའ་དུ་སྦྱུང་སོང་།

ནས་རྒྱ་སྐར་ཆ་གཅིག་གིས་གཟི་འོད་ངོམས་ཤིང་། ཡིད་
སེམས་ཀྱི་ལྷུ་མ་རེ་ནང་དུ་འང་མེ་ཏོག་ཆ་གཅིག་གི་འཛུམ་
ཁ་བྱས་སོང་།

ལྷ་ཟླ་ནི་ཆུ་པོའི་རྒྱན་ལ་འགྲན་ཞིང་དུས་ཆོག་སེམས་ནི་

རིག་ཟུར་གྱི་སྐབ་དོན་དང་འབྲེལ་བ་ལྟར་པ་མཚུགས་ཤིང་།
ཕྱིར་སྟོན་ནམ་ཡང་མེད། འདི་ལྟར། དཔྱིད་དུས་ཀྱི་སྤང་
ཐང་སྟོན་མོར་མཛེས་སྤྱག་གི་མེ་ཏོག་མ་བཞད་གོང་དང་།
སེམས་གཏོང་གི་སྟོང་གཏམ་དོན་མོ་ཁྱོད་ལ་བཞོད་མ་ཆར་
གོང་། ཁྱོད་རང་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་མ་བཞད་གོང་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་
རྒྱབ་སྐྱོང་སྟེན་འཛོམས་པའི་ང་ལ་མཆོད་ན། ལེ་བདེ་འདྲང་
འཁོན་སེམས་མེད་ཀྱང་། འཁྱོད་གདུང་དང་སྤྱན་སྦྱང་ཅི་
ལ་མི་སྟེ། ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་ང་ལ་འགྲོ་ཁའི་བཅུ་ལན་ཞིག་
ཀྱང་མ་སྤྱད་པར་ལམ་ལ་ཆས་དོན་ཅི། ངོ་མ་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་
ལམ་ལ་ཆས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། སྐབས་འདིར་ངའི་
ཆོར་སྤང་གི་དུང་བ་ཟབ་མོ་རྒྱང་ཁྱོད་ཀྱི་མར་མེ་བཞིན་
འཛད་ལ་ཉེ་བ་ཁྱོད་ཀྱིས་ཆོར་མེ་ཡོད། དོན་ངོམས་བཤད་
ན། སྟོང་ལ་ཁྱིས་གཟིར་བའི་ཁྱིས་བྲལ་གྱི་ན་ཟུག་ཁྱོད།
ངས་ཁྱོད་ལ་ལག་པ་གཏོང་ན་འདོད་ལ། ངས་ཁྱོད་ལ་ཁྱིས་
གཏམ་དང་སྟོང་གཏམ་བཞོད་ན་འདོད། མདོར་ན། ངའི་
མཐོང་སྤང་གི་འདིག་ཉེན་ནས་ཁྱོད་ལ་དངོས་སུ་སེམས་
བསམ་པས་སྟེལ་མ་བྱེད་ན་འདོད། འོན་ཀྱང་། སྟོང་གོས་
པ་ཞིག་ལ་ཁྱོད་རང་སྟོང་མོན་གྱི་ཁྱུང་ཁྱུང་བཞིན་སྟོན་ལྟར་
ལྟང་གི་མགྱིན་དུ་བྱངས་ཀྱིས་ཉེ་འཕུར་ཟིན་ལ། སྟོན་
མཚུགས་མེ་ཏོག་སྤྱད་སེར་གྱིས་ཁྱོད་བ་བཞིན་སྟོང་ལྟར་
ངང་ཡལ་སོང་། འདས་ཟིན་པ་འདི་དག་གི་བརྒྱུད་རིམ་
ཁྱོད་ནས། ང་ལ་ཐོབ་པ་ནི་སྤྱག་བསམ་ལོན་རེད།

མི་ལོ་དུ་མའི་ཡར་སྟོན་ལ་རེད་གཉིས་ཀྱི་ཆོ་སྟོན་
གི་སྟན་བུ་རྒྱུད་རྒྱུད་དེ། ཉིང་འཇགས་ཀྱི་ཞིང་གྲོང་དེ་ནས་
མཉམ་དུ་འབྲུས་འགོ་བཙུགས་ཤིང་། ཁྱོད་དང་འབྲེལ་
འདྲིས་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད། སྤང་བསམ་བཞོད་འདས་
ཀྱི་ཆོར་འདུ་དོན་པོ་ཞིག་གི་སྐབས་རྒྱན་གྱིས་དབང་མེད་
དུ་དེད་པས། ང་རང་ཁྱོད་ལ་དགའ་སྦྱོར་ཞིང་ཁྱོད་དང་
སྤང་ལས་བར་ཐག་ཉེ་ཅམ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་འདུན་པ་ཡང་
ཟབ་ནས་ཟབ་དུ་བྱིན་ཐོང་། འདིས་ཟིན་པའི་ལྷ་ཟླ་དེ་དག་
ནི་རྒྱན་ཆང་བཞིན་རོ་མངར་ཆེ་ཞིང་། ལྟག་པར་དུ་ཁྱོད་
ཀྱི་བྱ་སྟོང་དང་། ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར། ངག་གི་སྦྱ་སྦྱོ་
སོགས་ཀྱི་བློ་ཤིང་སྦྱར་མོས་ང་རང་ཡོངས་སུ་བཟི་བར་
བྱས། དེ་བས། ད་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་དུག་འགྱུར་ལྟག་གི་སྤྱ་
སྤྱང་སྟོན་མོར་ཕྱིར་བློ་བྱེད་དུས། ང་རང་མ་ཡུལ་གྱི་
མུ་ཐང་ལ་དངོས་སུ་སྟེལ་བས་པའི་ཆོར་བ་བྱིན་གྱིན་འདུག་
མི་ལོ་གང་མང་གི་རྗེས་ནས་ང་རང་མ་ཡུལ་དང་ཁ་བྲལ་
དགོས་བྱུང་སོང་། འབྲེལ་འདྲིས་དཔེ་ན་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་
ལོ་ངོ་དེ་དག་རིང་། ངས་ཁྱོད་ལ་ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ནས་
ས་མཐའི་འཛོམ་བ་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དག་
ཞིབ་འཕྲི་བྱས་ཐོང་། ལྷ་མོ་ལྷ་པུའི་ཁྱོད་ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་
ཡོན་ཏན་མངའ་བས། ངས་བསམ་བཞིན་པ་དང་བློ་
བཞིན་པ་མཐའ་དག་སྤྱད་ཅིག་གཅིག་གིས་ཆོར་སོང་ལ།
དེ་ནས་བཟུང་རེད་གཉིས་ཀྱི་དུང་སྤང་གི་མཁུ་དཔྱིངས་

གྱི། ལག་གསུམ་པ་ཚོ།

བདེན་འཚོལ། བསྟན་ལོ་དང་པོ།

རང་སློབ་གྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་ཟླ་རེ་རེ་བཞིན་
 དཔེ་ཆ་གསར་པ་འབྱོར་དང་འབྱོར་བཞིན་པ་ཀྱན་གྱིས་
 ཟུར་བཞུས་ལེབ་མཐོང་རེད། ཡིན་ན་ཡང་། དཔེ་མཛོད་
 གྱི་དཔེ་སློབ་ལས་དཔེ་དེ་བ་ནི་ཉེན་རེ་ནས་ཉེན་རེ་རེ་
 ཉུང་དུ་འགོ་བཞིན་པའི་ཚུལ་དག་མཐོང་དུས་སེམས་ལ་
 འགྲེལ་བཙོན་བྱེད་མི་ཤེས་པའི་ཚོར་བ་ཞིག་སྐྱེས་པའི་མོད་
 ལ་བསམ་གཞིགས་འཕར་མ་ཞིག་མི་བྱེད་ཀྱི་མེད་དུ་གྱུར།
 རྒྱ་མཚན་ནི་སློབ་བྱ་དང་རང་དེ་བ་སློག་པར་ཏུ་ཅང་མོས་
 ཤིང་ཤིག་དུ་སློ། དེ་བ་ནི་དཔེ་མི་ཚའི་ཆེས་མཆོག་གྱུར་གྱི་
 གྲགས་པོ་ཡིན་ལ། ལམ་སྟོན་གྱི་སྟོན་མེ་ལོན་ཡིན། དེ་བས་
 ང་དེ་བ་ལ་ཏུ་ཅང་དུངས་ཞིན་ཆེ། ཕྱི་སྤྱི་བའི་མཁུ་
 དབང་ཞིག་གིས་“དེ་བ་སློག་པ་ནི་སྐྱེས་བུ་ཆེན་པོ་དག་དང་
 ཁ་བརྒྱ་བྱེད་པ་དང་ཀྱན་ནས་མཚུངས།”ཟེར་བ་ཅིས་མི་
 བདེན། དེ་བ་ལས་ང་ཚོས་སྐབས་ཆེན་གྱི་སྐྱེས་བུ་དག་གི་
 མི་རིགས་ལ་ཕན་པའི་ལས་དོན་ག་འདྲ་ཞིག་བསྐྱབས་ཡོད་
 མེད་དང་ཁོང་ཚོའི་སྤྱི་སྟོབས་དང་མི་གཤེས། སྤྱུགས་
 བསམ་སོགས་ཡོད་ཆད་གྱི་ཡོད་ཆད་རྟོགས་ཐུབ་པ་མ་ཟད།
 རྗེས་རབས་པ་ཚོར་ཞུ་མེད་གྱི་སྤྱི་སྟོབས་དང་འཇགས་
 མེད་གྱི་སེམས་ཤུགས་ཀྱང་སྦྱོལ་ཐུབ་པས། སློབ་གཉེར་བ་
 ཞིག་ལ་མཚོན་ན་དཔེ་ཆ་སློག་ཆུང་གོ་མས་གཤེས་ཆུང་ལ་
 འཇགས་པར་འབད་ཆུ་ཏུ་ཅང་གལ་ཆེ་བར་སྟུག། དེ་བས་
 དཔེ་ཆ་ལ་སྤྱད་མེད་བྱེད་མི་རུང་། དཔེ་ཆ་ལ་སྤྱད་མེད་
 བྱེད་པ་ནི་རང་ཉིད་ལ་སྤྱད་ཆུང་བྱེད་པ་དང་གཅིག་
 མཚུངས་རེད། སློབ་གྲའི་དཔེ་མཛོད་གྱི་དཔེ་ཆ་དག་ལ་
 ཀྱང་ལག་མེད་ཀྱང་ཡུལ་ཕྱོགས་གཞན་ལ་བཞུད་དེ་གཏན་

ནས་ཕྱིར་མ་ལོག་པའི་གནས་ཚུལ་ལ་སློབ་པས་གྱིས་ངང་
 ནས་བསམ་གཞིགས་གང་མང་བྱེད་ཆུང་ལ། སློབ་ཐུབ་གྱི་
 གྲགས་པོ་དང་གྲགས་མོ་ཚོར་དེ་དང་འབྲེལ་བའི་ལབ་སྐྱེད་
 ཐེངས་མང་བྱས་ཆུང་། ཡིན་ཡང་། ཁོང་ཚོས་དེ་ལ་སྤྱད་
 འཛོག་དེ་ཅམ་མི་བྱེད་པས་ངས་ཀྱང་ཁོ་པོ་དང་ཁོ་མོ་ཚའི་
 མདུན་སར་བསྐྱར་དུ་སྤྱིང་མ་པོད། ཕྱིས་སུ་ངས་གོ་ཐོས་
 ལྟར་ན་སློབ་གཉེར་བ་འགས་ཐུན་མོང་ལ་དབང་བའི་དེ་བ་
 ཚ་ཆེན་དག་རང་ཉིད་གྱི་ཡིན་མདོག་གིས་བདག་ཉར་
 བྱེད་གྱིན་ཡོད་རེད་ཟེར་བའི་སྐད་ཆ་གོ་དུས་ང་ཏུ་ལས་
 ཤིང་ཏང་སངས་པར་གྱུར།
 མི་དེ་དག་ནི་ཅི་འདྲའི་སྐར་སེམས་ཆེ་ཞིང་སྤྱུག་
 སེམས་གནག་པ་ལའང་སྟུག། ཁོ་ཚོས་དཔེ་མཛོད་གྱི་དཔེ་
 སློབ་ལས་རིན་ཐང་གཞུལ་དུ་བྲལ་བའི་དཔེ་ཆ་དག་
 མཐོང་སྐབས་དོག་དོང་ལ་གོ་སྤྱུགས་མཐུག་པོ་ཞིག་ཐོན་
 སྟེ་ལག་པ་གསུམ་པ་བརྒྱུངས་བའི་ཚུལ་འདི་དག་ནི་ཆེས་
 ཐ་ཤལ་གྱི་སློབ་བ་ཞིག་རེད་ཨང་། མི་བྲལ་གསུམ་ཆུང་
 མཁུ་དེ་དག་གིས་ད་བར་དུ་ནང་བསྟན་ཤེས་རིག་ལ་སློབ་
 ཆུང་བྱས་པའི་འབྲས་བུ་འདི་རེད་དམ། ཁོ་ཚོས་ང་རིན་
 པོ་ཆེ་མ་གཏོགས་གཞན་ལ་བསམ་སྟོད་ཏིལ་འབྲུ་ཅམ་ཡང་
 གཏོང་མི་ཤེས་པའི་བསམ་སྟོད་འདི་རང་མི་རིགས་གྱི་རིག་
 གནས་གྱི་སྤྱི་སྟོབས་གལ་ཡིན། གཏན་ནས་ཡིན་མི་སྤྱི་
 ལ། ང་ཚོའི་རིག་གནས་སྤྱི་སྟོབས་ནང་དེ་དང་དེ་ལྟ་བུ་
 ཞིག་གཏན་ནས་མེད་ལ་མ་འོངས་པ་ཡང་འབྱུང་མི་སྤྱི་
 པ་ཞིག་རེད། ང་དཔེ་མཛོད་ཁང་དུ་འགོ་ཐེངས་རེར་སྤྱང་
 ཅི་ལས་མངར་ཞིང་བྱ་རམ་ལས་ཞིམ་པའི་དཔེ་དེ་བ་དེ་

དག་ཡང་ནས་བསྐྱར་དུ་བཅའ་ཡང་མ་རྟེན་པས་སེམས་
ལ་ཁོང་ཁོ་ཞིག་དབང་མེད་དུ་ལངས་པའི་མེད་ལ་ཕངས་
སེམས་ཤིག་གྱུང་ངང་གིས་སྦྱེས་ལུང་། དཔེ་མཛོད་ཁང་
གི་དཔེ་ཆ་རེ་རེ་ནི་སློབ་གཉེར་བ་བྱེད་ས་ལ་དབང་བའི་རྒྱ་
ཚོར་ཞིག་ཡིན། གལ་སྲིད་པོར་བསྐྱར་དུ་བྱིན་པ་ཡིན་ན་
ང་ཚོ་ཆང་མའི་ཁྱུང་གུང་མ་ཡིན་ནམ། ཡང་གཅིག་བཤད་
ན་ནི་སྲིད་མི་རིགས་འདི་ས་སྐང་སྟེང་མ་ཡལ་བར་དེ་སྲིད་
དུ་ང་ཚོ་དང་ང་ཚོའི་རྗེས་རབས་པ་ཚོས་ཡོངས་སྟོན་ཁོ་
ཡིན་པས། སློབ་སྦྱིང་འདིའི་སློབ་གཉེར་བ་ཁོ་ནའི་ཁྱུང་
གུང་ཅུ་མ་ཡིན་པར་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་ཁྱུང་གུང་ཆེན་པོ་
ཡིན་པས་ང་ལག་གསུམ་པ་ཚོར་སྤྱིང་ནས་ཁོ་ཞིང་ཞེ་ནས་
སྤང་།

ཁྱེ་ཁྱེ། ལག་གསུམ་པ་མོ། ཁྱོད་ཚོར་རྒྱ་འབྲས་ཁྱེ་
 གློ་མིག་ལྟན་ན་རང་རེའི་དཔེ་མངོན་ཁང་ནས་བརྒྱས་པའི་
 འོར་བུ་དག་ཕྱིར་སློག་རོགས་གནང་།

ཁྱེ་ཁྱེ། ལག་གསུམ་པ་མོ། ཁྱོད་མོར་རིགས་ཞེན་
ཁྱི་དྲངས་བ་དང་ལ་རྒྱལ་པ་བཞེན་ན་རང་རིམ་དཔེ་

མཛོད་ཁང་ནས་བཅན་གྱིས་འཁྲིད་པའི་རྟ་མཆོག་དག་
གྱིར་ཁྲིད་ཡོང་རོགས།

གྱི་སྒྲུབ་མེས་མ་ཆེ་བའི་ལག་གསུམ་པ་བྱོད་གྱིས་ཤེས་ཡིན་
སྟེང་དོན་ཡང་མི་ཡུལ་གྱི་ངང་བདེན་དང་། ཞི་བདེ། སུན་
མེས་སྒྱི་སྒྲུབ་དུ་ཡིན་པ་བདེན་ན། སུན་མོང་ལ་དབང་
བའི་རྩ་ཁྲོར་སྒྲུབ་གྱིས་ཡང་སྟོན་བྱེད་མཆོམས་འཛིག་
རྟགས་གནང་།

ཀྱི་རྩོམ་མེད་པའི་ལག་གསུམ་པ་ཚོ། བྱིས་པ་དམར་
འབྲར་བཞིན་འཆར་ཡོངས་བྱུང་མེད་པའི་རང་མི་རིགས་
ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སློབ་གསའི་རྒྱ་ཚད་ལ་བསམ་ན་སྦྱོར་བ་འདི་
འདྲ་ཞིག་རྩོམ་ཡོད་དམ།

གྱུ་ལག་གསུམ་པ་ཚོ། ང་ཁྱོད་ལ་སྤྲོ་ཞིང་། ང་ཁྱོད་
ལ་སྡང་། ཁྱོད་གྱི་ལག་པ་སྒྲིང་ཁར་བཞག་དེ་རང་ཉིད་
གྱིས་བསྐྱབས་པའི་བྱ་བ་ལ་ཕྱིར་དྲན་དང་བསམ་གཞིགས་
འདྲི་བ་ཉེ་རྒྱུ་ལས་ཀ་དེ་འདྲ་སྟོན་ལ་བབས་གུང་མི་
ཚུམ་པའི་དམ་བཅའ་འདྲོག་ཆུ་ནི་ཁྱོད་གྱི་སྐལ་ལཱ་ལ་
པའི་འོས་འགན་ཞིག་མ་ཡིན་ནམ།

དཔེ་དེ་བ་ཀྱིས་ཕྱགས་གཅིག་ནས་པའི་ཚོ་
 རྒྱས་དང་བསམ་པའི་ཚོ་མོ་ཕྱེ་བ་དང་། ཕྱགས་
 གཞན་ཞིག་ནས་འདས་རྒྱབ་ནང་ནས་ལང་
 ཟུབ་པའི་རོགས་རམ་བྱེད་ཅིང་། གལ་ཏེ་དཔེ་
 དེ་བ་མེད་ཆེ་ང་འདས་རྒྱབ་དེའི་ནང་ཚུད་དེ་
 ཐར་བར་དགའ།

ਗਾਏ ਭੈਰਵ ਚਿੰਤਾ।

《ཁྱེད་ཉིད་ཤེས་ཡོན་ལྷན་པར་འཕྱུར་བའི་རྩོན་
འདུན་གྱི། ལས་ཀྱི་ལས།



ཉེ་དུས་འཕྲིན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་

སངས་རྒྱལ་མཁའ་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་

སྐོར་དབང་གིས་མཉམ་དུ་འཛོམས་ཀྱང་།

ལས་དབང་གིས་ཁ་ཁར་བཏང་སྐྱོད་།

འདས་དོན་ལ་ཕྱིར་བཏང་བྱས་།

སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་མངའ་དུ་སྐྱེས་སྐྱོད་།

ནས་རྒྱ་སྐར་ཆ་གཅིག་གིས་གཟི་འོད་རྒྱས་ཤིང་། ཡིད་
སེམས་ཀྱི་ལྷན་པའི་ནང་དུ་འདྲེས་ཆ་གཅིག་གི་འཛུམ་
ཁ་བྱས་སྐྱོད་།

ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་འཕྲིན་ལྷན་ཁྲིམས་ཀྱི་

རིག་པར་གྱི་ཐབས་དོན་དང་འབྲས་བུ་ལྟར་པ་མཚུགས་ཤིང་།
ཕྱིར་སྐྱེས་ནས་ཡང་མེད། འདི་ལྟར་དེ་ཕྱིར་དུས་ཀྱི་སྐྱོད་
ཐང་སྐྱོན་མེད་མཛེས་སྐྱུག་གི་མེ་ཏོག་མ་བཞད་གོང་དང་།
སེམས་གཏོང་གི་སྤྱིང་གཏམ་རྩོད་མོ་ཁྱོད་ལ་བཞེད་མ་ཆར་
གོང་། ཁྱོད་རང་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་མ་བཞད་གོང་དང་། ཁྱོད་ཀྱི་
རྒྱུ་ལྷན་པའི་འཛོམས་ཀྱི་ལ་མཚོན་ན། ལེ་བདེ་འདྲང་
འཁོན་སེམས་མེད་ཀྱང་། འཁྱོད་གདུང་དང་སྐྱུག་སྐྱོད་ཅི་
ལ་མི་སྤྱོད། ཁྱོད་ཀྱིས་འདི་ལྟར་ལ་འགྲོ་ཁའི་བཅུ་ལན་ཞིག་
ཀྱང་མ་སྤྱད་པར་ལམ་ལ་ཆས་དོན་ཅི། རོ་མ་ཁྱེད་ཀྱི་མེ་ཏོག་
ལམ་ལ་ཆས་དོན་ཅི་ཞིག་ཡིན་ནམ། སྐབས་འདིར་དཔེ་
ཆོར་སྤྱང་གི་དུང་བ་ཐབས་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་མ་བཞེད་
འཛུམ་ལ་ཉེ་བཞེད་ཀྱིས་ཆོར་མེ་ཡོད། དོན་དོན་མས་བཤད་
ན། སྤྱིར་ལ་ཀྱིས་གཟིར་བའི་ཀྱིས་བྱས་ཀྱི་ན་ལྟུག་ཁྱོད་།
དས་ཁྱོད་ལ་ལག་པ་གཏོང་ན་འདོད་ལ། དས་ཁྱོད་ལ་ཀྱིས་
གཏམ་དང་སྤྱིང་གཏམ་བཞེད་ན་འདོད། མདོར་ན། དཔེ་
མཛོད་སྤྱང་གི་འདིག་ཉེན་ནས་ཁྱོད་ལ་དོན་སྐྱེས་སེམས་
བསམ་པས་སྐྱེལ་མ་བྱེད་ན་འདོད། འོན་ཀྱང་། སྤྱིར་གོས་
པ་ཞིག་ལ་ཁྱོད་རང་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྱུང་ཁྱུང་བཞེད་སྐྱུན་ལྟར་
ལྟར་གི་མཁའ་དུ་བྱངས་ཀྱིས་ཉེ་འཕུར་ཟིན་ལ། སྤྱིར་
མཚུགས་ཀྱི་མེ་ཏོག་སྤྱིང་གཏམ་ཁྱོད་ཀྱིས་བཞེད་སྤྱིང་གཏམ་
དང་ཡལ་སྐྱོད་། འདས་ཟིན་པ་འདི་དག་གི་བརྒྱུད་རིམ་
ཁྱོད་ནས། ད་ལ་ཐོབ་པ་ནི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ཀྱི་ཐོན་པའོ།

མི་ལྟ་མཉམ་པར་སྤྱོད་ལ་དེ་གཉིས་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་
གི་སྐྱེད་བྱུང་རྒྱུ་དེ། ཁྱེད་འཇགས་ཀྱི་ཞིང་གྲོང་དེ་ནས་
མཉམ་དུ་འབྲས་འགོ་བཅུ་མས་ཤིང་། ཁྱེད་དང་འབྲེལ་
འདྲིས་བྱུང་བའི་བརྒྱུད་རིམ་ཁྱོད་། སྐབས་མ་བཞེད་འདས་
ཀྱི་ཆོར་འདྲེན་དོན་ཞིག་གི་སྐབས་རྒྱུན་གྱིས་དབང་མེད་
དུ་དེད་པས། ད་རང་ཁྱོད་ལ་དགའ་སྤྱོད་ཞིང་ཁྱོད་དང་
སྐྱེད་ལས་བར་ཐག་ཉེ་ཅམ་བྱེད་འདོད་ཀྱི་འདྲེན་པ་ཡང་
ཟབ་ནས་ཟབ་དུ་བྱེད་ཀྱོང་། འདིས་ཟིན་པའི་ལྷན་དེ་དག་
ནི་རྒྱུན་ཆར་བཞེད་རོ་མངར་ཆེ་ཞིང་། ལྟག་པར་དུ་ཁྱོད་
ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་དང་། ལུས་ཀྱི་ཉམས་འགྱུར་། དག་གི་སྐྱོས་
སྐྱོས་ཀྱི་བྱ་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱིང་གཏམ་དང་ཡོངས་སྤྱོད་བཟུང་བར་
བྱས། དེ་བས། ད་ལྟར་ཁྱོད་ཀྱི་དུས་འགྱུར་དག་གི་སྐྱེད་
སྐྱོད་སྐྱེད་མོར་ཕྱིར་བཏང་པའི་ཁྱོད་དུས། ད་རང་མ་ལུ་མ་གྱི་
མུ་ཐང་ལ་དོན་སྐྱེས་སེམས་པའི་ཆོར་བ་སྤྱིན་ཀྱིན་འདྲེན་
མི་ལྟ་གང་མང་གི་རྒྱུ་ནས་ད་རང་མ་ལུ་ལ་དང་ཁ་བྱལ་
དགོས་བྱུང་སྐྱོད་། འབྲེལ་འདྲིས་དཔེ་པའི་ཁེར་རྒྱུད་གི་
ལོ་རྒྱུད་དག་རིང་། དས་ཁྱོད་ལ་ཡིག་འབྲེལ་གྱི་ལམ་ནས་
ས་མཐའི་འཛོམས་དང་། རང་ཉིད་ཀྱི་སེམས་ཁམས་དག་
ཞིབ་འཕྲི་བྱས་ཀྱོང་། ལྟ་མོ་ལྟ་བུའི་ཁྱོད་ལ་རྟོག་འཆར་གྱི་
ཡོན་ཏན་མངའ་བས། དས་བསམ་བཞེད་པ་དང་བྱ་
བཞེད་པ་མཐའ་དག་སྐྱོད་ཅིག་གཅིག་གིས་ཆོར་སྐྱོད་ལ།
དེ་ནས་བཟུང་དེད་གཉིས་ཀྱི་དུང་སྤྱིང་གི་མཁའ་དུ་བྱངས་

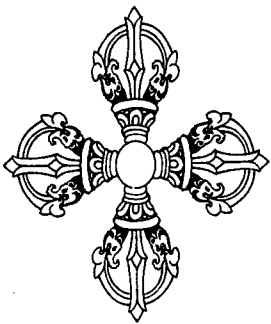
མི་རིགས་ལ་ཞིན་པའི་ཡཔ་ཆེན་ལྷ་མ།

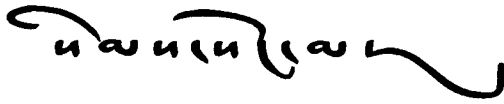
བཟ་མོ། དབུ་ལོག་ལོག་ཞེས་པ།

༡༩༡༡།༡༡།༡༩།ཞིན་ཐེངས་མ་བཞིན་སྤྱི་པར་
བྱོན་ཏེ་ཐོད་འབངས་སྐྱེས་འགྲོ་ཡོངས་ཀྱི་མཁུར་མགོར་
འཇུག་མདངས་ཀྱི་མེ་ཏོག་བཞད་པའི་བཟ་མིས་དགའ་
སྟོན་གྱི་དུས་བབ་ཞིག་ཡིན་ལ། ཡཔ་ཆེན་ཞེ་སྐྱེ་བུ་
འབྲེལ་གྱི་ལས་དབང་ལ་གསོན་ཤུགས་རྒྱས་ཏེ་ནང་བསྟན་
དམ་ཆོས་ཟབ་མོའི་བྱིན་རྒྱལ་སྤྱོད་པ་བཅུ་བྱེད་པའི་སྟེ་
གོན་ལྷ་མ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན། ཞིན་དེར་མཉན་དར་གཞོན་
གསུམ་གྱི་དད་ལྷན་ཅམ་གཟན་པ་ཀུན་གྱིས་གོས་གསར་
ཀྱི་གཟབ་མཆོར་སྤྱོད་ཏེ་དགའ་བདེ་སྦྱོང་འཛོམས་ཀྱི་སྤྱ་
དབྱངས་ནམ་མཁའ་གྲགས་ཤིང་ཞབས་བྲོས་ས་གཞི་
འགྲེལ་ཞོར་ཁྱོད་ཀྱི་འཁྱུངས་སྐར་ལ་མེད་པ་བསྟུན།

༡༩༡༢།དམར་པོའི་ཆབ་སྤྱི་ཀྱི་རྒྱུད་འཛུལ་ཁྱོད་
ནས་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཀ་བ་བཅུན་པའི་མི་རིགས་ཀྱི་སྐྱད་ཡིག་
དང་རིག་གཞུང་སྐམས་སར་ལྷུང་བའི་ཉ་མོ་བཞིན་ཡང་བའི་
དབུགས་རྒྱན་ཡང་ཆད་ལ་ཉེ་སྐབས། ཁྱོད་ཀྱིས་རྒྱལ་ཞིན་
དང་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་བས་གོ་ལག་དུ་བཟུང་སྟེ་ཞུམ་མེད་ཀྱི་དཔའ་
ངར་ཡིག་འབྲུ་ཁྱི་བདུན་གྱི་གཟུགས་རིས་སྤྱ་ཕབ་ནས་
མཁའ་དབྱིངས་སུ་འཕྱར་བས། སྐར་བ་གངས་ཅན་གྱི་
སྤྱོད་མཉན་རང་དབང་གི་ཉིམ་རབ་རིབ་ཅིག་སྐར་ཡང་
ཤར་འགོ་བཅམས་ལ། ཞིང་འཕྲོག་སྐྱོ་ལྷག་གི་འཆོ་བར་
ཆར་ཆུ་སྤྱད་པའི་ལྷ་གྱ་བཞིན་མགོ་པོ་འབུས་པའི་སྐལ་བ་
ཐོབ། ལོ་རྒྱ་དེ་ཆོར་སྤྱད་བའི་ལྷན་པའི་མགོ་ནག་གི་སྦྱོ་
རེ་རེའི་ཞལ་ན་ཁྱོད་ལ་སྟོན་པའི་བསྟོད་དབྱངས་ཀྱི་སྤྱ་
གཞས་ཅི་འདྲའི་མང།

༡༩༡༩།༡༡།༡༡།ཐོད་མི་དམངས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་མིག་
འབས་སུ་ལྷ་ཞིང་བྱང་བདེན་གྱི་རྒྱལ་སམ་སྤྱོད་ཀྱི་བཞིན་
གཅེས་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྷོ་བས་ཀྱི་རྩི་རིང་ཁྱོད། རྒྱ་ནག་སྤྱི་བུས་
ཀྱི་དོམ་ཆང་ཁྱོད་ནས་ཐེ་ཆོམ་ངང་རི་རྒྱགས་དུ་མ་ཞིག་
འཛིག་ཏེ་དུ་བཞག་སྟེ། འཐབ་ཅོད་དང་འདུ་འཛིན་ལུས་
སྤྱད་ཐེན་པའི་བྱང་བདེན་དང་རང་དབང་གི་ཞིང་ཁམས་
ཤིག་ལ་ངང་གིས་བཞུད། ཞིན་དེར་གྲ་སེར་དགོན་པ་རུ་
འདུ་ཞིང་ཕོ་མོ་དུད་ཁྱིམ་དུ་འཆོགས་ཏེ། རྒྱལ་ཆེན་གྱི་
མགོན་པོ་ཁྱོད་ཀྱི་དགཤེགས་པར་སྦྱོ་གདུང་གི་མིག་རྒྱ་
འདོན་ཞོར་ཕྱིར་འོང་གི་ལམ་སྤྱན་ཞིག་ལ་མཆོད་མེ་ཁྱིམ་གྱི་
གིས་འོད་སྟོང་སྤར་ནས་སྐར་ཡང་སྤྱ་ཞིན་གྱི་སྤྱི་ལོ་
དང་ལ་རྒྱ་ལྷན་པའི་ཡང་སྤྱི་ཀྱི་ཁྱུ་རྒྱུ་དག་ཅིག་ལ་
མེད་པ་སྤྱད་ཞུག་ཞུ་བཞིན་ཡོད་ལ། ཡིད་ཆེས་དང་རེ་བའི་མིག་
བྱུང་མཁའ་དབྱིངས་སུ་གཏད་དེ་སྟོན་འདེབས་ཀྱི་བྱ་
བྱུང་སྤྱི་ལོ་སྤྱར་བཞིན་གདའ་ཡཔ་ཆེན་ལགས།





འཆི་བདག་སྐྱབས། དབུ་འོག་ལོ་གཉིས་པ།

སེམས་སོང་མ།

བཅེ་བ་ནི་སེམས་པ་དང་སེམས་པ་བརྟན་བའི་སྒྲ་
 དབྱངས་ནལ་མཁའི་གདུང་བ་ནི་ཆོར་འདྲུ་དང་སྒྲིང་གཏམ་
 ལས་མཆེད་པའི་ན་ཟུག་གི་འཁུན་སྒྲ་ཉག་གཅིག་འོན་
 ཏང་། འཇིག་རྟེན་འདིར་སྒྲིང་པོ་ཡོད་པ་བཅེ་དྲུང་གི་
 གསོན་ཤུགས་ལས་བྱུང་ལ་བཅེ་དྲུང་གི་སྒྲིག་ཞགས་ཁོན་ས་
 ད་གཞོད་འཇིག་རྟེན་གྱི་སྒྲིག་རུམ་ལ་མཛོས་སྒྲིག་གི་འོད་
 སྒྲིང་འཕྲོ། དེ་ལས་ཀྱང་ཁྱད་འཕགས་ཤིག་ནི། བཅེ་དྲུང་
 གི་ཁིང་སར་རྒྱལ་ཁའི་ལོ་ལོགས་བདུ་བར་དབྱེས་པའི་བཅེ་
 དྲུང་གི་མཁའ་པོ་དག་ལ། བཅེ་བལ་འཇིག་རྟེན་གྱི་འཆོ་
 བ་ནི་ཆ་མེད་ཀྱི་རྒྱབ་ཆ་ལ་བཞུགས་ཞེས་མངར་གྱི་རོ་མཆོག་
 ཡོན་སྒྲིང་། དེ་ལྟར་ཁོ་བོ་ཡང་བཅེ་དྲུང་གི་སྒྲིང་ཆ་ལ་དྲུ་
 ཆོ་སྒྲིག་གི་དབུགས་རྒྱན་འཕྲོས་པའི་རྒྱུ་ཁེར་རྒྱུ་དང་བ་
 ཞིག་ཡིན་པས། དེ་བས་བཅེ་དྲུང་གི་འདབ་མ་ཡོངས་སུ་
 བཞད་པའི་ཁྱད་གཟུགས་མེ་ཏོག་གི་གེ་སར་ལ་གཏན་དུ་
 རྩལ་འདྲོད་ཆེ།

སེམས་སོང་མ།

ཁ་སང་། རྩོགས་སྟོན་མི་མཚུངས་པའི་ཤེས་རིག་
 གི་སྒྲིང་ཆ་ལ་རེ་ནས། འུག་ཉིས་སྟོན་མཚུག་གི་སྒྲིང་ལོ་སེར་
 པོ་བཞིན་དལ་འཇགས་གེར་རྒྱུང་གིས་སྐྱར་ཏེ་སྒྲིང་
 འཇགས་ཀྱི་སྒྲིབ་སྒྲིང་འདིར་འབྱུང་འཁྱུར་གྱི་འཆོ་བར་
 མཛོས་སྐྱག་གི་ཁ་དོག་འབྱུག་པར་སྒྲིབ་དབང་གིས་ལྟན་
 འདྲོམས་བྱུང་། དེ་ལས་ཀྱང་ཉམས་དགའ་བ་ནི། བདག་
 སེམས་བྱུང་བའི་རྣམ་ཤེས་གསོན་པོ་ཁྱད་ཀྱི་བྱང་གཞུང་གི་
 སྒྲིང་ཤ་ལ་འབྱུན་པས། འཁྲིང་ཞེན་རྒྱུང་གིས་བསྐྱོད་པའི་
 བཅེ་དྲུང་གི་བག་མ་ཁོ་བོའི་སེམས་ཀྱི་ཁང་བཟང་དུ་བསྐྱུ་

འགོ་བཅུམས། མ་ཟད་ཁོ་བོའི་བཅེ་དྲུང་གི་ཆོར་བའི་བྱེ་
 ཐང་དུ་སྒྲུང་ཆར་གྱི་བདུད་ཅི་འདྲོ་བས་ལྷང་མདོག་གི་
 དབྱིད་དཔལ་ཡོངས་སུ་རྒྱས་འགོའང་བཅུགས། དུས་དེ་
 ནས་བཟུང་། ཁྱོད་པའི་འདྲིན་བྱེད་ལམ་དུ་འཆོར་བའི་
 འོད་ཆེན་གྱི་ཕུ་ཏིག་ན་དབང་དུ་འཛེབས་པའི་དབྱངས་
 ཅན་མའི་མགུར་དབྱངས། ད་དྲུང་། ཡིད་སེམས་གསོ་བའི་
 རིན་བྲལ་ལེགས་བཤད་གྱི་བདུད་ཅི་ཞིག་ཏུ་གྱུར། བྱང་
 པོར་སྒྲིབ་ན། ཁོ་བོའི་བཅེ་དྲུང་གི་ཆོར་བའི་སྒྲིབ་པ་སེམས་
 མཁར་འཁྲིགས་ཀྱང་། རོ་ཆ་དང་སྒོ་སྒྲིབ་ས་དམན་པ་
 སོགས་སྒྲིང་ཞེན་གྱི་ལྟ་བའི་འཆིང་རྒྱལ་ས་འགོང་མ་ཐུབ་
 པས། བཅོད་འདྲོད་པའི་སྐད་ཆའི་སྒྲུང་ཆར་རེ་རེ་མཁྱེན་
 སྒྲིབ་ཡང་ཡང་བཟང་ས། འོན་ཀྱང་རང་དབང་གི་སེམས་
 པ་དམར་ཆེན་ལས་བཞུར་བའི་སྒྲིང་གཏམ་དག་པའི་སྐྱུག་
 ཤོག་གི་རྒྱགས་ཕྱེ་རུ་ཁྱེར་ནས་སྒྲན་དག་གི་གཞུང་ལམ་དེད་
 པ་བྱངས་ཀྱིས་མི་ལོང་། ད་དྲུང་ཁ་སང་ཆ་རྫོང་གི་སྒྲིབ་ས་
 ཐོང་མེས་ལྟག་བཞིན་མཆེད་པའི་རྒྱབ་ཆ་དེ་མཁྱེན་དུ་བསྐྱུས་
 ཏེ། ཁྱོད་ལ་འཆོམས་འདྲིའི་དབྱངས་རྟ་ཞིག་མདོན་འཁྱུར་
 དུ་འཐེན་ཁིང་ཤེས་འདྲོད་པའི་གཏམ་རྒྱུད་ཀྱི་གཞུ་མོན་ནང་
 དུ་བཀྲུག་སྟེ་དེ་ཉགས་ཀྱི་མདའ་མོ་ཁྱོད་ལ་སྒྲིག་གུར་གྱིས་
 འཕངས། རོ་མ། དེ་ནི་ཁོ་བོས་ཁྱོད་ཀྱི་བཅེ་དྲུང་གི་སྒྲི་
 འཕང་སྒྲིང་འཇིགས་བྱེད་ཀྱི་ཐེམ་སྐྱས་སམ་སྟོན་འགྲོའི་ཆ་
 རྒྱུ་འབའ་ཞིག་ལས་མ་འདས། ཡིན་ནའང་ཁོ་བོར་གསོན་
 པའི་ལ་ལན་ནི་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་རི་བོང་གི་རྒྱ། གཞན་
 ཡང་མོ་གཤམ་གྱི་བུའི་རྗེས་སུ་སྒྲིག་པའི་ངང་རྒྱལ་རྣལ་མ་
 ཞིག་ལས་ཐ་མ་དད། ད་དྲུང་པའི་ཡིད་ཀྱི་སྒྲིབ་ཀྱི་ཆད་
 མེད། རྒྱ་མཆན་ནི། ཐོངས་གཅིག་པམ་པ་རྒྱལ་ཁའི་ཆ་

བཞིན་ལ། མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་ལམ་སྒྲིལ་ཞེན་ཁ་བརྒྱ་ཕྱག་གི་མདུག་འབྲས་ཡིན་ཞེས་པའི་མེས་པོ་དམ་པའི་གདན་ཞོགས་ཀྱི་བརྗོད་བྱའི་ཞེན་ཁ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་ཞེས་པའི་བཞིན་བཞིང་ལ། རྒྱ་མཚོ་ལྷ་རྩེ་བཅས་པས་སོ། །

སེམས་སྤང་མ། མདོར་ན་ངའི་བཅེ་དྲུང་གི་ལག་ཟུང་མཐོ་རུ་བཞགས་པ་དེས། རྒྱུད་ཀྱིས་སེམས་ཀྱི་སྒྲིག་སྤྱད་ཐུབ་ཤིང་ཡོད།

སེམས་སྤང་མ། དེ་རིང་། འུ་གཉིས་འདས་ལོ་བཞིན་སྒྲུབ་ཡང་ཀ་མེད་འདྲིལ་ཁང་གྲུ་བཞི་གཅིག་དུ། ཤེས་བྱའི་བདུད་རྩི་མཉམ་འབྲུང་ཆོག་པའི་ལས་དབང་གི་སྒྲོབ་གཉེར་བ་ཆ་གཅིག་དེ་ལས་ཉམས་མཚར་བ་ནི། ཁོ་པོ་རྒྱུད་ལ་འབྲང་བས་འབྲང་ཞེན་ཀྱི་སེམས་པ་དམར་རྒྱུང་དར་སྒྲོག་བཞིན་ཞེན་ཆགས་རྒྱུང་གིས་སྒྲུབ་ཏེ། དཔེ་དཔེ་དང་ཅི་ཞིག་འཆོལ་འདོད་ཀྱི་ངོ་གདོང་འདིའི་ཉམ་བར་ནས་བཀག་རྒྱ་དང་ཐེ་ཆོལ་མེད་པར་ཀེམ་ཀེམ་མིག་ཟུང་གིས་སྒྲེལ་མ་བྱས་པ་ཆད་མ་ཆོང་། མ་ཟད་རང་གི་འགྲམ་པ་ལག་པས་སྒྲུབ་ནས་རྒྱུད་ཀྱི་དགྲ་དབྱིངས་སུ་བསམ་གཞིགས་སྒྲིང་གི་སྒྲིན་ཁ་འཐབ་པའང་དེ་བས་ཆད་ཆོང་མེད། ཡང་མཚམས་རེར་ངའི་རེ་སྒྲུག་གི་སེམས་པ་རྒྱུང་རྒྱུང་དེ་རྒྱུད་ཀྱི་ལུས་སེམས་ཀྱི་མཁའ་མཐའ་ལ་བྱ་གྲོད་ལྷ་རྩེང་བས། མཛའ་མཐུན་གྱི་ཆོས་གྲོགས་དུ་མ་དང་བཞེབས་ཏེ་རྒྱུད་ཀྱིས་འདིག་རྟེན་ལ་ཞེན་ཆགས་ལྷོ་མོས་མིག་ཟུང་གདན་དེ་བཟོ་སྒྲིང་གི་སྒྲིང་སྒྲིགས་བསྒྲུབ་པའང་སྐར་མའི་གངས་ལ་བསྒྲུབ། ད་དུང་རྒྱུད་ཀྱི་སྒྲོག་སྒྲུབ་མཛེས་སྒྲུག་ལ་འཆོར་བས་བསྐྱེད་བརྗོད་ཀྱི་མེ་ཏོག་གྲང་མཉམ་པ་བཞིན་བཅེགས། ལར་ཁོ་པོ་ནི་ལག་པ་སྤྱད་ནང་བསྒྲུབ་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་ལྷ་མོ་བཞིག་ལས། སྤྱ་སྤྱ་དཔུང་དུ་བཞེས་པའི་ལག་ལེན་ཀྱི་བཅེ་དྲུང་བཞིག་ཅི་ནས་གྲང་ཡིན་པ་མི་ཆོར། དེར་བཞེན་བརྗོད་འདོད་པའི་སྐམ་བཞིང་གི་སྒྲིང་གདན་དུ་མ་ཞིག་ངོ་ཆ་དང་མི་ཁའི་

ཉམ་བར་ནས་རང་དབང་གི་བཞུར་ཆོག་པའི་སྒྲོ་སྒྲོབས་དཔེ། མདོར་ན། ངས་བསམ་གཞིགས་རི་ལྷ་རྩེ་ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་གཙང་མི་སྤྱབ་པ་རྒྱུད་རྒྱུགས་སུ་འཐེན་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་དར་སྒྲོད། རྒྱུགས་མི་སྤྱབ་པ་རྒྱུད་ཀྱི་ལ་རྒྱུང་སེམས་ཁོང་གི་གསང་རྒྱ་རེད་ལ།

སེམས་སྤང་མ།

སང་ཉིན། འུ་གཉིས་མཛེས་སྒྲུག་གིས་བརྒྱན་པའི་མཐོ་སྒྲིང་དེར། བཅེ་དྲུང་གི་ལག་རྒྱུང་ཞེས་ཞིང་དགའ་སྒྲིང་གི་སྒྲུ་སྒྲུ་རིང་མོ་ཞིག་དང་ལྷན་དུ་སྒྲིང་པའི་མཛེས་སྒྲིངས་སུ་མདུན་བསྐྱོད་ཀྱི་གོས་སྒྲུབས་མཉམ་དུ་སྒྲོཆོག་དེ་ལས་གྲང་ཉམས་དགའ་བ་ནི། ཁོ་པོའི་སེམས་དབྱས་ཀྱི་རྒྱུད་དུས་རབས་ཀྱི་སྒྲིལ་ཁུང་ཕྱེད་པའི་ལས་རོགས། རྒྱུད་སྒྲུག་གི་འཆོལ་པའི་རུམ་ཁ་ཕྱེད་ནས་སྒྲིང་གདན་ཀྱི་སེམས་པ་དམར་རྒྱུང་འདོན་ས། ད་དུང་བརྒྱ་ཕྱག་ཤེས་བྱའི་གར་སྒྲིགས་སུ་རང་དབང་གི་གར་སྒྲུབས་ལང་ལིང་དུ་སྒྲུབ་རོགས་ཤིག་ངོ་མ། རྒྱུད་ཉིད་ཐོབ་སྒྲིང་རང་ཉིད་ཀྱི་ཆོལ་དང་གཞན་གྱི་མི་ཁ་སྐྱོགས་ལ་ས་རྒྱལ་ལྷ་རྩེ་ནི་མེད་རྟོག་པས་བཞེས་དང་རྩི་བཞིན་གདའ། བྱང་པོར་སྒྲུབ་ན། ཁོ་པོས་རྒྱུད་ལ་བཞེངས་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་བྱིམ་གཞིར་ཐོལ་བྱུང་གི་རྒྱུང་འཆུབ་རི་ལྷ་རྩེ་ལང་གཡོ་མེད་བཅེ་དྲུང་གི་མར་མེན་མ་ཡང་རྒྱབ་ཐབས་བྲལ། དེ་ནི་ཁོ་པོས་རྒྱུད་ལ་བཞེངས་པའི་བཅེ་དྲུང་གི་སྒྲོམ་ཆོག་ཅིག་ཡིན་ལ། རང་སེམས་སྒྲུ་སྒྲིལ་བའི་དམ་བཅའ་ཡང་དེ་ལས་མི་འགོང་།

སེམས་སྤང་མ།
ད་དུང་བཤད་མི་ཆར་བ་དང་བྲིས་མི་ཆར་བའི་སྒྲིང་གདན་མང་པོ་མང་པོ་ཞིག་.....

མོ་གསར་ཉིན་མཐའ་མར་རང་ཤག་དུ་མདུག་བསྐྱེད།

འབྲམ་པོ་ངས་བརྗོད་འདོད།

ཉི་གཞིན། དབུ་གོང་ལོ་རིམ་དང་པོ།

༡

རྒྱས་མེད་ཀྱི་ཡུལ་ལྟར་འདིར། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་བ་
བཞིན་འཛིགས་ལྟར་ལྟར་གྱི་ཆོར་ཤུགས་དྲག་པོ་ཞིག་ངའི་
སེམས་ཁོང་ན་ཆུབས་ཀྱིས་གཡོ། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
ཀྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། དེ་གར་སོང་གང་ཀྱང་ཀྱི་འབྲམ་པོར་ཆས།
དུས་ཡུན་ནི་ཅི་འདྲའི་འགྲོས་མཚུགས་པ་ཞིག་རེད་ཨང།
འདས་ཟིན་པའི་ལོ་ལྟར་མཚོ་བསམ་ཀྱི་ཕྱིར་མིག་ཅིག་
བལྟས་ཆོ། ངའི་མི་ཆེད་ཟིན་ཆོད་ནང་། ངས་རང་རིགས་
དང་རང་རྒྱལ་ལ་སྤོ་ཁ་འཕྱོར་བ་ནི་ཉིན་མའི་རྒྱ་སྐར་ལྟ་
བུར་སྤྲུལ། འབྲམ་པོ་ངས་བྱམས་ལུན་ཀྱི་མ་ཡུམ་དང་རྒྱ་
ཆེན་ཀྱི་ཨ་ཕ། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། མཛེས་ཤིང་གསལ་གཏིང་
བརྗོད་དུ་ཕྱིན་འདུག ད་ཆ་བརྗོད་དེ་ཤར་གྱི་རྒྱས་ཀྱང་མེས་
རྒྱལ་དང་རང་རིགས་ལ་ཞིན་པའི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
དང་བྲལ།

དག་མཚོང་ཐོས་ཀྱི་མེ་ལོང་ནང་མཛོན་པ་ཞིག་སྤྱན་པར་
འདོད།
དེ་ལྟར། ངའི་སེམས་ཁོང་ནང་བྱ་འདོད་ཀྱི་མེ་ལྷེ་རབ་དུ་
འབར་བས་ཨེ་མ་དགའ་བ་ལ།

ག

ཁ་བའི་འདབ་མས་རྒྱན་པའི་མ་ཡུམ་སྟེ། ལུ་འབྲེལ་གྱི་རྒྱ་
བ་ལྟ་བུའི་རང་བྱུང་གི་རྒྱན་པོས་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་མཐའ་
ཕྱོགས་སུ། སྤོ་ཁ་འཕྱོར་གྱི་དལ་འགྲོ་རིང་མོས་མཐོ་སྐར་གི་
ལོ་རྒྱུས་བཅབས། དངས་གཙང་གི་ཁ་རྒྱུང་དེ་ཡིས་གངས་
ཅན་པའི་སེམས་ཁམས་མཚོན། དེ་ལྟར། ཡིད་འོང་གི་ཡུལ་
ལྗོངས་ཀྱིས་རང་བྱུང་རྒྱན་ཀྱི་སྤྱད། ཁ་བ་གོས་སུ་བསྐྱབས་
ཏེ་ཡུལ་ཕྱོགས་གཞན་ནམས་གཟི་མདངས་ཀྱིས་བསྐྱུན།
མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་ཀྱི་གོ་མ་འགྲོས་ཏེ། མི་རིགས་ཀྱི་ལ་
རྒྱ་འཛིན། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། མེས་སེམས་ཁོང་ན་འཛིན།
བསམ་པ་བྱང་སེམས་ཀྱིས་ཟིན་ཏེ་ཤུལ་ཐག་རིང་བའི་ཞི་
བདེའི་ལམ་ཁར་སྟེག

ཁ

འུ་ཅག་གི་ཆོ་སྤྱོད་ནི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
བཅོམ། འཆར་སྤང་ནི་ནམ་མཁའི་མེ་ཏོག་དང་མཉམ་སྟེ།
ཉིག་བརྒྱན་མེད་པའི་འབྲམ་པོ་ང་དང་འདྲ།
རེ་བ་དང་སུགས་བསམ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
ཞིག་བསྐྱུན་པར་འདོད། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
ཀྱི་དཔལ་པོས་རང་ཡུལ་རྫོན་མོ་དེ་ངལ་དུ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱལ་ཕྱི་
ཐིགས་པ་དང་བྱུངས་ཁྲག་གི་ཆུབས་རྒྱན་ཆ་བོ་དང་
བརྗོད་སྟེ་བོད་ལྗོངས་དེ་བསྐྱུན་འདོད།
ལྷ་སྤྱི་མག་མོག་གི་ས་གཞིར་ཆོས་དབྱིངས་ཀྱི་ཟེར་
མདངས་བསྐྱུན་མཁན་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།

ང

གར་སོང་ངས། ས་སྤོད་ཀྱི་མཚམས་ན། ལྟ་དོག་པའི་སེམས་
ཁམས་ལས་ནམ་ཉིག་བཅོམ། བསམ་གཞིགས་ཀྱི་སྤྱི་ལོ་
ལས་ལ་རྒྱ་དང་མེས་རྒྱལ་རྩ་ཐག་ཆོད། སུགས་རྒྱུང་གི་
ལམ་བཟང་ལ་དམིགས་ཏེ། མོ་རེངས་ལ། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
དམ་པར་རྒྱལ་ཁའི་མནའ་ཆོག་བཅོམ། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།
བཞག་ལ་བསམ་སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་། སྤྱི་ལོ་ལྟར་བྱུང་།

ཁམས་ལས་ནམ་རྟོག་བཅོམ།
 བསམ་གཞིགས་ཀྱི་ཁྲོད་ལས་ལ་རྒྱ་དང་མེས་རྒྱལ་ངོ་ཐག་
 ཆོད། སྤྱགས་རྒྱུད་གི་ལམ་བཟང་ལ་དམིགས་ཏེ།
 མོ་རེངས་ལ། སྤྱབས་གསུམ་དམ་པར་རྒྱལ་ཁོང་མཁའ་
 ཆོག་བཅོལ།
 སྒང་དོར་བྱ་བཞག་ལ་བསམ་སྒྲིལ་ཉིང་ཁུ་སྤྱོད།
 དེ་མ་ཐག་ལག་བསྟར་ཀྱི་འདུན་པ་སྦྱེས།
 གྲུ་གནམ་ཆན་མ། རེད་ཅག་གི་མ་ཡུམ་ལ།
 དེ་ལྟ་བུའི་བཟོད་སྤྱགས་ཀྱི་སྤྱིང་སྦྱོབས་ལྟན།
 སྤྱགས་དོན་ཀྱི་དམིགས་པ་མཆིས།

ཞུམ་མེད་ཀྱི་སྦྱོབས་སྤྱགས་མངའ་བ་ཨེ་མ་ངོ་རེ་མཆར།
 གར་སོང་ངས།
 མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་ལ་ཡིན་སྦྱོན་དང་བསྐྱགས་
 བརྗོད་ཀྱི་མཆོད་པ་འབུལ་ལ་བསྦྱོད་ཆོག་གི་སྦྱ་དབྱངས་
 གྱུར་བཞིན་རེད་ཅག་གི་རེ་སྤྱགས་དང་སེམས་ཁོང་གི་འདུན་
 པ་འབྲུབ་པར་ངས་ཉག་དུ་སེམས་ཁོང་ནས་འཕྱོ་བཞིན་
 པའི་ཆབས་རྒྱུན་ཀྱི་འབོད་སྒྲ་དག་དཀར་པོའི་ཤོག་ངོས་ན་
 སྤྱོ་གར་ཀྱི་འཕྲུབ་སྦྱོན་ཞིག་བྱ་རྒྱུ་ལགས།
 མ་ཡུམ་གངས་ལྗོངས་རྒྱལ་གྱུར་ཅིག།

སྤྱ་ནག་ལ་བཅངས་པའི་རེ་སྤྱག

དོན་འབྲུབ་རྒྱུ་མཆོ། དབུ་ལོག་ལོ་གཉིས་པ།

གང་ངར་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་འདུམ་པའི་སྤྱ་ནག་ཁ་བའི་
 འདབ་མ་བཞིན་བཞད་པའི་མཐོ་སྒང་གི་སྤྱིང་དབུས་སྤྱ།
 ཁྱེད་ཀྱི་བརྗོད་ཉམས། ང་ཆོའི་ཡིད་ཀྱི་དཀྱིལ་འཁོར་དུ་
 ཉེ་འོད་ཀྱི་མདངས་ལྟར་འཆོར་ལ། ཁྱེད་གདོད་མ་ནས་ང་
 ཆོ་དང་མཉམ་དུ་འཆོ་ཞིང་དུས་རབས་དང་དུས་རབས་
 བརྒྱད་པའི་ཁ་སང་དེ་རིང་གི་བར་དུ་ཁྱེད་ཀྱིས་བཞག་པའི་
 སྤྱིང་སྦྱོབས་ང་ཆོའི་སེམས་ཁོང་དུ་འཕྱོ་ཞིང་འདས་ཟིན་
 པའི་བྱུང་རིམ་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་དང་བདེན་དཔང་དེ་བས་ཀྱང་
 ཟབ།
 ཁྱེད་ཐོག་མ་ཉིད་ནས་ང་ཆོའི་ཁྱིམ་གཞི་རྩོན་ལོ།
 གངས་སྤྱག་ཆོན་པ་སོན་སའི་གནས་མལ་འབའ་ཞིག་ཁྱེད་

རི་སྤྱིད་བར་དུ་ང་ཆོ་དང་ལྟན་དུ་གནས་ཤིང་ཆོག་དང་གི་
 རོག་སྤྱ་མཉམ་དུ་ཁྱུར་ནས་མདུན་བསྦྱོད་ཀྱི་བང་ཅུལ་
 མདུན་ནས་མདུན་དུ་བསྐྱར་དགོས། ད་དུང་བོར་ཟིན་པའི་
 ཁྱེད་ཀྱི་ཁྱིམ་གཞི་འཆོལ་དགོས་ཤིང་དུས་རབས་ཉེར་
 གཅིག་གི་སྐལ་གཞུང་དུ་ད་དུང་སྤྱ་མཐུད་དུ་འཆོལ་སྤྱག་
 གི་འདུན་པ་ཁྱུར་དགོས།
 ཁྱེད་ཀྱི་འཆོལ་སྤྱག་གི་སྤྱད་དུ་མི་ལོ་ལྷ་བཅུའི་ལོ་
 ལྷ་ས་མཐའ་ན་བསྐྱལ་བས་ང་ཆོས། ཁྱེད་བཞུགས། ཁྱེད་
 བསམས་ནས། ལོ་རྒྱུ་རིང་མའི་འཐབ་ཆོད་ལ་འཐམ་ཞིང་
 རྒྱུད་ནས་ཁྱེད་ཉིད་བསུས་ཤིང་། ཁྱེད་ལ་སྤྱག།

ཕྱི་བ་ལྷག་དང་ནག་པང་།

ཨ་རུ་ར། དབུ་གོང་ལ་གནིས་པ།

དོན་དངོས་ཐོག་བཤད་ན་ཆོག་ས་ཐེངས་བཞི་པ་ནི་
 ང་དང་ངའི་ཆོས་ཀྱོག་ས་ཆོའི་མ་འོངས་པའི་ཕྱག་ས་མདུག་
 ཡོད་ཆད་བཅུ་ལ་ཡུལ་གྱི་སྤྱང་གཞི་དོ་མའི་སློབ་ཆན་དེ་
 ཡིན། ཆང་མར་སློབ་ཆན་དེ་སྤྱང་འདྲོད་ཀྱི་སྤྱོད་པ་དཔག་
 མེད་ཅིག་ཡོད་ལ། ཉག་དུ་སྤེང་རྒྱ་ཡང་དེ་ཁོ་ན་ལས་མེད་
 མོད། སེམས་པམ་པ་གཅིག་དང་སྟབས་མ་ལེགས་པ་ཞིག་
 ལ་ཆོག་ས་ཐེངས་བཞི་པ་ནི་འཆར་ཅན་སློབ་ཕྱག་དང་ནག་
 པང་ལས་རྟེན་རྒྱ་མེད་ལ་རྟེན་ཀྱང་དུས་ཆོད་དེ་ད་ཅང་གི་
 ལྟར། དེ་ནི་མི་ལམ་ལ་དགའ་པའི་སློབ་ཕྱག་ང་ཆོར་མཆོན་
 ན་བཤད་མི་ཤེས་པའི་སེམས་ཀྱི་ཆོར་བ་སྒྱུར་མོ་ཞིག་དང་།
 མྱེད་མི་འདྲོད་པའི་སྤྱད་ཆ་སྤེམ་པོ་ཞིག་ཡིན།

མ་གཞི་བྱས་ན་ང་ཚོ་ནི་བསོད་ནམས་དམན་པའི་
 ལྷོན་ཁའི་ལོ་མ་སེར་པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བར་རྒྱང་གིས་གང་
 འབྱེར་གང་གཡུག་ལྷ་བྱ་ཞིག་ལས་མེད་ཀྱང་། རང་ཉིད་
 གྱི་མི་ཆོ་ཞིག་གི་དོན་སྤྱིང་ལ་ནམ་ཡང་སྟོད་གཡེང་གཏོང་
 འདོད་མེད་ལ། དེ་ལྟར་གཏོང་ཡང་མི་རུང་བས་སོ་སོར་
 འཁྲི་བའི་འོས་འགན་སྡི་མོ་ཞིག་ཀྱང་ཡིན་པ་ཤེས་གྱི་ཡོད།
 ལྷག་པར་དུ་རང་ཉིད་ནི་ཆར་རྒྱ་མི་ཐོག་པའི་ཚི་ཤིང་སྐྱམ་
 པོ་ཞིག་དང་འདྲ་བའི་ན་གཞོན་སློབ་སྤྱུག་ཅིག་ཡིན་པའི་ཆ་
 ནས་དེ་བས་སེམས་འཆབ་དང་། རེ་འདོད་ཆེན་པོ་ཡོད་
 པའི་སང་ཉིན་གྱི་ཁ་ལོ་བ་ད་ཀྱས་མ་ཞིག་ཡིན།

དང་པོ་ཞུས་ན་ང་དང་ངའི་ཆོས་ཀྱི་གས་ཆོར་དགོས་
པ་ནི་ཁྱེད་ཀྱི་ལེགས་བཤད་ཀྱི་བདུན་ཅི་དང་། ཁྱེད་ཀྱི་ཡུན་

རིང་མུངས་པའི་ཆན་པོའི་འབེལ་གཏམ། དེ་བཞིན་ཁྱེད་
 གྱི་ཁྱིད་རྒྱན་གྱི་གདམས་ངག་ཟབ་མོ་བཅས་ཡིན། ད་དུང་
 ང་ཚོར་ཁྱེད་གྱི་གསེས་བཟང་དང་། ལུས་ངག་གི་རྣམ་
 འགྱུར་བཅས་ཡིན། རོ་མ། ང་ཚོ་དུས་ཅག་དུ་ཁྱེད་ལྟ་བུ་
 ཞིག་ཆགས་ཐུབ་པར་སེམས་རོགས་སུ་ཡིད་ཆེས་དང་། རེ་
 བ་ཡོད་ལ། ཁྱེད་ཀྱིས་ཀྱང་དེ་ལྟ་བུ་ཞིག་བསྐྱུན་མྱིད་པའི་
 རེ་བའི་ཁྱི་ལམ་ཡང་མི་དམན་བ་ཞིག་ཡོད།

ཆང་མའི་ཤེས་གསལ་ལྟར་ང་ཚོ་ནི་གཤོག་ཟུང་མེད་
 པའི་ཐང་དཀར་ཆོད་པོ་ཞིག་དང་། གང་ལའང་གཏད་སོ་
 མེད་པའི་ཆ་མ་ཆང་པའི་འཕྲུལ་ཆས་དང་གཉིས་སུ་མེད་
 པའི་སློབ་མ་ཤ་སྟག་ཡིན། དེ་ལྟར་སྐྱེ་ཉིད་ནས་སྤྱིང་རྩེ་
 གཟིགས་རོགས། ང་ཚོ་ནམ་ཡང་གསོན་པོར་གནས་སྟོན་
 ཡོད་ལ། གསོན་པོར་གནས་པའི་གོ་སྐབས་ཀྱང་མཐོང་།
 དཀོངས་བཞེས་ཡོད་པ་ལྟ།

ངས་འདི་ལྟར་བཤད་པ་སྐྱེ་ནི་དེ་ལ་རྒྱུར་བ་ཐུན་ལྡན་
 གྱེས་ཡོད་ན་ཁྱེད་ལ་སློབ་མ་ངས་བཞེད་གསལ་དང་
 གཤམ། རྟིང་ཐག་པ་ནས་དགོངས་དག་ལྷ་རྒྱ་ཡིན། གང་
 ལྟར་ཡང་ང་དང་ངའི་ཆོས་ཀྱི་གས་ཆོར་མཆོན་ན་ཆོགས་
 ཐེངས་བཞི་བ་ནི་ཤིན་ཏུ་ནས་རིན་ཐང་ཆེ་བའི་གསེར་
 དབྱལ་ལས་ལྷག་པ་ཞིག་ཏུ་རྟེན་བཞིན་ཡོད། དེར་ཏུ་ཅང་
 གི་རེ་བ་དང་། ཡིད་ཆེས་ཡོད་པ་མ་ཟད། ཡོད་ཆད་ཀྱང་
 དེ་ཁོ་ན་ལས་ཅི་ཡང་མེད་དོ།

མྱོང་དགོས། འདི་ནི་སྔོན་སྔོན་སྔོན་སྔོན་མཆིན་གསུམ་ནས་
གནད་དོན་ནམ་དངོས་བདེན་གང་རུང་བཞིག་ལ་ཡིད་
ཆེས་བརྟན་པོ་ཡོང་བའི་གཞི་ཙུང་ལགས། ཆོར་བ་གཞན་
ལ་སློང་བའི་བདེན་གཏམ་རེད། འོན་ཀྱང་ཡག་སྤྱད་གང་
ཡིན་ཡང་ངོས་འཛིན་བྱས་ནས་ལེགས་ཤེས་སྤང་དོར་གྱི་
གནས་ནས་མ་འཕོངས་པར་བྱ་བྱ་ནི་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་
མཁས་པའི་མིང་དོན་དང་འཆོས་པའི་ཡོན་ཏན་ལགས། དེ་
འདྲ་སོང་ཅང་། ང་ཆོས་དུས་དང་ནམ་པ་ཀུན་དུ་སྔོན་སྔོན་
ནམ་དཔྱད་གྱི་ནུས་པ་དང་སྔོན་སྔོན་བའི་ནུས་པ་འགོག་
སྤང་བྱེད་མི་ཉན། དེས་ན་དཔེ་དེབ་དང་འགྲོགས་པའི་
བརྒྱུད་རིམ་ནང་། ང་ཆོས་དཔེ་དེབ་ཡག་སྤྱད་གང་ཡིན་
ཡང་སྤྱོད་དགོས། དེ་ནས་དཔེ་དེབ་དང་ཡུན་རིང་འགྲོགས་
པའི་ནང་མཁས་པ་གཞན་གྱི་ལྟ་བའམ་ལངས་སྤྱོད་ཀྱི་དེའི་
ཐོག་རང་ངོས་ཀྱི་ལྟ་སྤངས་དང་ཉམས་སྤྱོད་སོགས་ནམ་
དཔྱད་གྱི་སྤྱོད་ཙུང་གཞི་ཙུང་བཞག་ཐོག་ལེགས་ཤེས་སྤང་
དོར་གྱི་དབྱེ་འབྱེད་མ་འཕྱུག་པར་བྱེད་དགོས། མ་ཟད་
སྤྱོད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་འཕྱུག་དང་བསྟན་ནས་ངེས་པར་དུ་བཟོད་
ཐུབ་པ་བྱེད་དགོས། དེ་ཡང་ང་ཆོས་ཅན་གྱི་ལྟ་བཞིན་སྤྱོད་
ཆོར་ཞན་ཆེ་ཞིག་ཡོད་པ་སྟེ། བཞུགས་ཆོས་འབྲི་སྤྱོད་གང་
ལ་གང་འཆོས་ཞིག་ཤེས་པ་ནས་རྟོག་སྤྱོད་སྤྱོད་ཆུང་རྟོག་
དབྱིངས་ཆེ་དགས་ནས་རང་རྒྱལ་དང་བྱི་རྒྱལ་གང་ཡིན་
གྱི་ཁྲིམས་དང་རྒྱལ་རབས་ལོ་རྒྱུས་སོགས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་ཡོན་
ཏན་གྱི་གནས་མཐའ་དག་ལས་ཆེས་བར་ཐག་རིང་པོར་
བསྐངས་པ་སྟེ། བར་ཐག་དེ་རིང་དགས་པས་འདས་པའི་
ལོ་ངོ་ལྔ་བཅུའི་ནང་བོད་པའི་སྤྱོད་ཀྱི་ཁྲིམས་ཀྱི་ཁྲོད་དུ་མཁས་
པའི་མིང་ཅན་དུ་གྱུགས་པ་མཛུབ་མོས་བརྩི་རྒྱུ་ཡོད་པ་ཡང་
མདོར་ན་རྒྱ་ཆེན་དེ་ཉིད་ལགས། དེ་ཡང་བོད་སྤྱོད་ནམས་
རྟོག་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུ་དབྱིངས་ཆེན་པོ་འདི་འདྲ་ཞིག་ཡོང་
བའི་རྒྱ་ཆེན་གཞིས་ཏེ། གཅིག་གཞི་རིམ་སྤྱོད་རྒྱུ་སྤྱོད་
ཀུན་ལགས་དང་པ་མ་ཆོས་སྤྱོད་ནམས་ལ་སྤྱོད་པ་བས་

གྱི་སྤྱོད་ཡིག་དང་སེམས་ཁམས་ཡར་རྒྱས་འགྲོ་ཆེད་རྟོག་
སྤྱོད་སྤྱོད་གལ་ཆེད་ནན་བརྟོན་བྱས་པས། དུས་དེ་ནས་
རྟོག་སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱུ་ཁོམས་གཤེས་དང་ལོ་ཆད། སྤྱོད་ཀྱིས་
གྱི་དགོས་མཁོ། དུས་རབས་ཀྱི་འཕེལ་འགྱུར་སོགས་ཀྱི་
བར་ལ་ཆད་གཞི་ངེས་ཅན་ཞིག་རྒྱག་མ་སྤུང་པར་བརྟེན་
རིན་ཐང་གཞལ་དུ་མེད་པའི་སྤྱོད་གྱི་མི་ཆོད་ཡང་དེ་ལྟར་
ཡིག་ཆད་དང་རྟོག་སྤྱོད་གཞིས་ཀྱི་ཐག་ནས་འདའ་བར་
བྱེད། གཞིས། བཞུགས་ཆོར་རྒྱུ་དུས་ནས་བཟའ་འཕྱུང་
སྤྱོད་གསུམ་གྱི་འཆོ་བའི་ཐད་དཀའ་སྤྱོད་དེ་ཅམ་འཕྱུང་
སྤྱོད་མེད་པའི་ཉེར་ལེན་ལས་ནར་སོན་དུས་དེའི་ཁོམས་
གཤེས་འགྱུར་མ་སྤུང་པར་སྔོན་སྔོན་ངོས་ནས་དཀའ་སྤྱོད་
འབད་བརྩོན་གྱི་ལམ་ནས་རྒྱལ་སྤྱོད་ཆབ་སྤྱོད། དེ་དུས་
གྱི་ཆོན་ཙུང་རིག་པ། མི་རིགས་ཀྱི་གནད་དུས་ནས་དར་
བའི་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་སོགས་ལ་སྤྱོད་རྒྱུ་འདོད་པ་
མཆིས་ཀྱང་སྔོན་སྔོན་དེའི་ཐོག་མདོན་པར་འཕྱག་པའི་
འཛིན་ཐང་ཡོད་པར་ཡིད་ཆེས་མེད་པ། ཡིད་ཆེས་ཡོད་
ཀྱང་བརྩོན་པ་བརྟེན་མ་ལུས་པ། མདོར་ན་ཡོད་ཆད་གོ་
རྟོགས། སྤྱོད་རྒྱུ། ཡིད་ཆེས་ཀྱིས་དབེན་པའི་ཁོར་ལུག་
ནང་ལུན་འཛོམས་མ་སེལ་བའི་ཉེར་ལེན་གྱིས་ཡིན། དེས་
ན་ན་གཞོན་ཆོས་ཙུང་བའི་སྤྱོད་གྱི་མི་ཆོད་བཟང་ཆ་ཡོད་
ཆད་རྟོག་སྤྱོད་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་མི་རུང་། སྤྱོད་བཏང་
རྟོག་སྤྱོད་གྱི་སྤྱོད་ཡིག་དང་བྱིས་པའི་སེམས་ཁམས། བསམ་
རྒྱལ་སོགས་ཡར་རྒྱས་ལ་ལུས་པ་ཕྱན་ཅམ་ཐོན་པ་ལས་
འདས་པའི་མེས་པོ་ཆོས་རྒྱལ་རྒྱུ་མེད་མེད་ལས་བསགས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་རྟོགས་མི་སྤྱོད། ཆོན་རིག་འཕེལ་ལ་རྒྱས་ནས་
འཛིན་རྟོག་གྱི་ཡོད་ཆད་ལ་རྟོགས་དཔྱད་བྱེད་པའི་དུས་
རབས་འདིའི་རྩིས་ཟིན་མི་སྤྱོད། དཔལ་འབྱོར་གྱི་ཐུན་
གཡོག་དུ་འགྱུར་ནས་བདེན་དོན་ལ་རིན་ཐང་མེད་པའི་
ཆབ་སྤྱོད་དཀྱིད་ལས་རྒྱལ་སྤྱོད་དམ། འདི་འདྲ་བསམ་
བཞིན་བསམ་བཞིན་ན་གཞོན་ཆོས་འཛིན་རིམ་བདུན་པ་
ཅམ་ནས་རྟོག་སྤྱོད་ལས་བར་ཐག་རྒྱུང་ཅམ་རིང་དུ་བསྤྱོད་

ਇਹ ਨਿਯਮ
ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ
ਮਾਹਿਕਾ



ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ

ਪ੍ਰੋ. ਡਾ. ਹਰਜੋਤ ਸਿੰਘ

ཡོད་དང་མིག་མཐོང་ལག་ཟིན་ཡིན་པ་ལགས། སྤྱིར་ན་
དེང་སང་ང་ཚོའི་འཆོག་ནས་བྱ་ཡུལ་ནི་དུས་རབས་ཉེར་
གཅིག་གི་སྤྱི་ཚོགས་ཤིག་ལས་ཚན་ཚལ་དང་འཛིག་རྟེན་གྱི་
བྱ་དངོས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་རང་བཞིན་ལ་སྒྲིང་ས་པས་ཡོལ་བ་
སྒབ་ཅམ་བཀའ་པའི་སྤྱི་ཚོགས་རབས་དེ་མ་ཡིན་པས།
ང་ཚོ་པོད་ཕྱག་ཚོར་མཚན་ན་གནའ་དེང་གཉིས་འདུས་ཀྱི་
རིག་གནས་མཐའ་དག་ལ་སྦྱོང་བ་བྱ་རྒྱུ་ནི་དུས་ཀྱིས་ང་
ཚོར་སྤྱད་པའི་འོས་འགན་ཡིན་ལ་རྒྱུང་ས་ནས་རང་དང་
རང་ཁྱིམ། ཆེ་ས་ནས་རང་རྒྱལ་དང་འཛམ་གླིང་གི་བདེ་
སྐྱེལ་ལ་ཁ་ཆད་གོས་གཏུགས་ཀྱི་གལ་ཆེའི་རང་བཞིན་ཞིག་
ཡིན་པས་ན། བྱ་ཡང་འུ་ཆོས་ཀྱག་ཀྱི་གི་བཞུད་ལམ་
རིང་མོ་འདི་ནས་དཀའ་སྤྱད་འབད་བཅོན་གྱིས་གཉན་
འཕྲང་ཡོད་ཆད་ལ་གདོང་ལེན་བྱེད་པ་ལས་དཀའ་ལག་
རུང་བདེ་ཅིག་ལ་སྒོ་ཞུས་ནས་བྱ་ཡང་གཡོལ་མི་རུང་།
དེ་ཡང་གནའ་དེང་གི་རིག་གནས་མཐའ་དག་ལ་སྦྱོང་
དགོས་པར་གཞན་གྱི་ཁྱིམ་ཤིག་གི་སྤངས་འཛིན་འོག་
འཆད་ཉན་ལ་ཉག་ཏུ་སྒྲིམ་པ་ཉིད་ཀྱིས་མི་འགྲིག་པར་ངས་
པར་དུ་སོ་སོར་ཉིད་ཀྱི་ངོས་ནས་ཤེས་བྱ་ཡོན་ཏན་གྱི་
རིན་ཐང་རྟོགས་པའི་སྒོ་ནས་རང་སེམས་རང་གཙུག་དང་
རང་མགོ་རང་འབྲིང་གིས་སོ་སོར་ཅི་ཡང་བྱེད་རྒྱས་ཡོད་
པ་བརྒྱུ་ཆ་བརྒྱུ་ཡིད་ཆེས་ནས་འཛིག་རྟེན་དེའི་ཡོད་ཆད་ལ་
སྒོ་སྒྲིལ་བྱེད་སྤྱད་ཀྱི་ངར་ཤུགས་སྤེལ་དགོས། སྤང་
ལ་མེ་ཤོར་ལྷ་བུའི་སྦྱོང་འདོད་ཀྱི་ངར་ཤུགས་དེའི་ངོགས་
ནས་ཁྱོད་ཆོས་ངེས་པར་དུ་རྟོགས་དགོས་པ་ནི་དུས་ཚོད་
ལ་སྤངས་འཛིན་བྱས་ཏེ་སྤོན་བྱོན་སྤྱོད་ཆེན་དམ་པ་ཚོས་
རིན་བྲལ་གྱི་གསུང་རྒྱན་དང་སྤྱུགས་རང་ཉིད་ཀྱི་ངོས་
ནས་དབྱེད་གསུམ་དག་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་སྒྲུ་ཚལ་བཀོལ་
ནས་འབྱུང་འབྱུར་འགྲོ་བའི་བདེ་དོན་གྱི་རྒྱལ་ཁའི་དར་ཆ་
འཛམ་གླིང་གི་སྤྱི་འཕྲོ་ཐུབ་པའི་རྒྱལ་མཆོད་ཀྱི་མི་སྣ་ཞིག་
ཆགས་པར་སེམས་ཁོང་ནས་འབད་དགོས། དེ་ན་རྒྱལ་ས་
ཆེན་གྱི་མི་སྣ་ཞིག་ཆགས་པར་མེད་དུ་མི་རུང་བའི་ལག་ཆ་

ནི་སྤོན་བྱོན་མཁས་པའི་རྣམ་དཔྱད་ཀྱི་བང་མཛོད་དེ་
གསུང་ཚུལ་དག་ལ་མཁས་པ་དངོས་དང་མཛལ་བའི་འདུ་
ཤེས་བཟུང་ནས་རྣམ་དཔྱད་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཤོགས་སུ་བཞེན་
པའི་འདུན་པ་བསྐྱེད་དགོས། འདུན་པ་དེ་ཡང་ཉིན་ཞག་
གཅིག་གཉིས་ཀྱི་ནང་དུ་མཛུགས་བསྐྱེལ་རྒྱ་ཞིག་མིན་པར་
ལོ་ནས་མི་ཆེའི་བརྒྱུད་རིམ་འགྲིམ་དགོས། དེ་ནས་དུས་ཡུན་
གང་འཚམ་མ་འགོར་བར་ཁྱོད་ཆེའི་སེམས་ཀྱི་རེ་དོགས་
མང་པོའི་སྒོ་སྒྲིལ། དོགས་འཆར་རམ་བྱི་བ་མང་པོ་ཞིག་
གསར་དུ་སྤེལ་ས་ངེས་པས། རྒྱལ་ས་དེར་ཁྱོད་ཆོས་ཞེད་སྤང་
མི་སྤྱོད་བར། དེ་ལས་ཕྱོག་སྟེ་རྣམ་དཔྱད་བེད་སྤྱོད་གཏོང་
བའི་ཤོགས་སུ་རྒྱར་སོང་བསམས་ནས་སྤྱོད་སེམས་འཁོལ་
བའི་ངང་དོགས་པའི་འཆིང་རྒྱ་འདི་ལས་གྲོལ་བར་དཀའ་
སྤྱད་སྤྱིང་རུས་བྱ་དགོས། དེ་ལྷར་སྤོབ་ཕྱག་ཚོས། ཐོས་
བསམ་ལ་རྒྱ་བོའི་རྒྱན་བཞིན་བསྟེན་ཏེ་རྟོགས་པའི་ཤེས་
རིག་རྣམས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་མིའི་སྤྱི་ཚོགས་ནང་ལྷག་བསམ་
རྣམ་དག་གིས་ལེགས་སྒྲིམ་འབུལ་དགོས། ཡང་དག་པའི་
ཉམས་ལེན་དང་ལེགས་སྒྲིམ་ནི་ཤེས་ཡོན་སྦྱངས་པའི་
མཐར་ཐུག་གི་དགོས་པའམ་དམིགས་ཡུལ་ཡིན་པས། གང་
ཤེས་པའི་ཤེས་ཡོན་རྣམས་ཉིན་རེའི་འཆོ་བའི་ཁྱོད་དུ་
ཉམས་ལེན་མེད་ན་སྤོབ་སྦྱོང་སྦྱངས་པའི་འདོད་དོན་
དངོས་དེ་འབྲུབ་མེད་དོ།

༤། རྟོག་སྦྱང་སྟོག་གོམས་ཆེ་བླགས་པས་གནའ་དེང་ཤེས་
རིག་གི་སྒོ་མང་པོ་དང་བར་ཐག་རིང་པོ་ཆགས་ཚུལ།

དེ་ཡང་མི་མང་པོ་ཞིག་ལ་སོ་སོའི་སེམས་ཀྱི་སྤངས་
འཛིན་ལ་ཡིད་ཆེས་མེད་པའི་རྟེན་གྱིས་བཟང་པོའི་ཕྱོགས་
གང་ཞིག་མ་གཏོགས་ངན་པའི་ཕྱོགས་སུ་སྦྱངས་པ་མ་
བཅོན་ཞེས་ཁ་ཏ་བསྐྱབ་བྱ་བྱེད་མོད་ཀྱང་། ཁོ་བོའི་ལྷ་
ཕྱོགས་ངོས་ནས་བཤད་ན། ང་ཚོས་བཟང་ངན་དང་
ལེགས་ཉེས་གང་ཡིན་རུང་སྤོབ་སྦྱོང་བྱེད་དགོས། སྤོབ་

ནས་དེང་དུས་ཀྱི་ཚན་རིག་དང་། ཆབ་སྲིད། དཔལ་
འབྱོར། གནའ་པོའི་མེས་པོའི་ལྗེས་དང་དེ་ལས་སྐོབ་པའི་
བསྐྱབ་བྱ་རྣམས་གཞི་ཚར་བཞག་ནས་འབྱུང་འབྱུར་འགྲོ་
བའི་བདེན་དོན་ལ་དམིགས་པའི་ལམ་བུ་གཏོད་རྒྱ་སྟོན་གས་
གང་ཅིའི་ཐད་དོ་འཁུར་རེ་ཆེར་བསྐྱེད་དགོས།

༥༡ ཡིག་ཚད་དང་དངོས་ཡོད་ཤེས་བྱའི་བར་གྱི་བྱུང་པར།

སྤྱིར་བཏང་ཡིག་ཚད་ནི་དེང་དུས་ཀྱི་སློབ་གྲུ་
ནང་ཆེས་གལ་འགངས་ཆེ་བའི་དམག་ས་ཞིག་ཡིན་ཅུང་།
ཡིག་ཚད་ཁོན་མུང་འདས་སུ་དམིགས་ནས་དོན་དུ་གཉེར་
ན་དེ་ནི་དངོས་ཡོད་ཀྱི་སློབ་སྦྱོང་ལས་ཆེས་བར་ཐག་རིང་
བས་དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རིག་པའི་གནས་མཐའ་དག་ལ་
སྦྱོང་བ་བྱེད་མཁན་མིང་དོན་མཚུངས་པ་ཞིག་ཆགས་མི་
ཐུབ། དངོས་ཡོད་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རིག་གནས་ལ་སྦྱོང་བ་མཐར་
ཕྱིན་པ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ལ་ཆ་མཚོན་ན། སྦྱང་བྱ་ལ་
མཐའ་དང་སྤྱི་མཉམ་གྱི་ཡིག་ཚད་པ་ཞིག་ནི་དེ་ལྟར་མིན་
པས། ཁོང་གཉིས་ཀྱི་དམིགས་བྱ་དང་རེ་འདྲན། བཅོམ་

འབྲས་དང་སྤྱུག་ཅུས་སྟགས་ཐ་དད་དུ་གྱུར་བའི་དབང་གི་
མཚུག་འབྲས་ཀྱང་ཐ་དད་ཡིན། དེ་ཡང་ཡིག་རྒྱགས་ནི་
མི་གཞན་གྱི་སྒྲུང་ས་འཛིན་གྱི་འོག་དུ་དུས་ཚོད་དེས་ཅན་
ཞིག་གི་ནང་སྐབས་བབ་ཀྱི་སྦྱང་གཞི་དག་ལ་ཆད་ཡོད་ཀྱི་
གྲུབ་འབྲས་སོན་ཐབས་ཤིག་ཡིན། གཞན་གྱི་སྒྲུང་ས་འཛིན་
འོག་དུ་ཡོད་པ་ནི་ནམ་ཡང་སེམས་ནང་སྦྱང་རྒྱའི་འདུན་པ་
མེད་བཞིན་དུ་མི་སྦྱང་ཐབས་མེད་ཀྱི་གནས་སུ་གྱུར་བ་
ཞིག་ཡིན་པས། སེམས་ནང་རི་ཅམ་གྱི་གཞན་གྱི་གནོན་
ཤུགས་དང་གཞན་བསྐྱར་གྱི་བསམ་པ་མང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་
སེམས་པ་གནད་ལ་མི་ཕྱགས་པས་དུས་ཡུན་རིང་པོར་
སེམས་ནང་དུ་དེས་མི་ཐུབ། མ་ཟད་རེ་བ་དང་དམིགས་
ཡུལ་གཞོད་རྒྱུང་བ་དེ་ཅམ་གྱིས་བསྐྱབ་བྱའི་བྱ་དངོས་ལ་
ཡར་རྒྱས་ཏུང་། འདི་ནི་ང་ཚོས་མིག་བྱེད་བཅུ་མས་ནས་
མཐོང་བའི་བྱ་དངོས་དང་མིག་སྔར་རྒྱན་ལྟར་བྱས་
མཐོང་བའི་བྱ་དངོས་བཞིན་བྱུང་པར་ཆེན་པོ་སྤང་བ་དེ་
ལྟར་ལགས། དེས་ན་ང་ཚོས་སྤྱུགས་རྒྱུང་རིང་པོའི་སྟོན་
ནས་མནོ་བསམ་ཞིབ་དུ་བཞེས་ཏེ་མི་ཆེའི་ཆེད་དུ་སྦྱོང་རྒྱ་
ཆེས་གལ་ཆེན་ཞིག་དུ་མཐོང་ངོ་།

ཐེབས་སྤྱེལ་དང་ཐེབས་བསུ།

མེ་འཁོར་འབབ་རྒྱགས་ནང་དུ་ཨ་ཅག་སྒྲོལ་མ་མེ་འཁོར་ནས་མར་འབབ་བཞིན་རྣམ་འབྱུར་གྱང་ཤུར་ཤུར་དང་
བཅས་བསུ་མ་བྱེད་དུ་ཡོང་བའི་རང་གི་ཁྱོད་གར་“དག་པོ་འཆེར་འཆེར་དང་མཛུ་མ་སྤུལ་སྤུལ་ངང་བསུ་མ་བྱས་ན་ཁྱོད་
ལ་འགྲོ་སྔོང་ག་རེ་འདུག ལྟོས་དང་། ས་གི་ཁྱོད་ཤུག་གཉིས་དེ་དག་པོ་གཞོད་དག་དུ་མི་འདུག་གམ།”ཞེས་སྒྲས།
ཁྱོད་གས་“སལ་ཆེར་ས་གི་ཁྱོད་དེ་རང་གི་སྤྱི་དམན་ཐེབས་བསུར་ཡོང་བ་ཞིག་ཡིན་རྒྱུ་མ་རེད། ཏན་ཏན་ཐེབས་སྤྱེལ་
བཞུ་བར་ཡོང་བ་རེད་”ཅེས་སྐམ་བཟིང་ངང་བཤད།

རང་རེའི་བརྟུང་སྤྱོད་ཀྱི་ཞན་ཆ་སྤྱི་དང་འབྲེལ་བའི་ གཏུམ་སེམས་ཀྱི་འཕོད་བརྟ།

ཁ་སྐར་གཡང་འབྲུམ།

གངས་ཅན་བོད་ཀྱི་ཡི་གེའི་བྱེད་པོ་སྟེ།
རིན་ཆེན་སྟོབ་དཔོན་ཐོན་མི་སམ་སྟོའས།
དཀའ་བ་བྱུང་དུ་བསད་ནས་བོད་ཡུལ་འདིར།
མུར་མེད་ཡི་གེ་གསར་དུ་བཏོད་ནས་ནི།
དེ་དང་མཐུན་པའི་བརྟུང་སྤྱོད་མཛད་ན་ཡང་།
གཏུམ་པོ་དར་མས་བསྐྱབས་སམ་ཡང་ན་ཅི།
གང་ལྟར་བརྟུང་དེ་ལ་རང་འབྲེལ་ལམ།
བརྟུང་གཞན་གྱིས་གསལ་ཁ་བཏོན་མེད་ཕྱིར།
དེ་ནི་ད་ལྟའི་བར་དུ་ཚོད་པའི་གཞི།
ལྷག་པར་རང་ལུགས་འདྲིན་པ་མང་དྲགས་པས།
ད་ནི་ཡང་དག་དོན་ལ་ལྷག་པར་སྤོངས།
དེ་ཕྱིར་གང་དྲན་བརྟུང་པ་མཚམས་བཞག་ནས།
ཅིས་ཀྱང་ལུགས་གཅིག་འདྲིན་པ་ལྷག་པར་གཅེས།

ཞེས་ཆོགས་སུ་བཅད་པ་འདི་སྟོན་དུ་བཏང་ནས་
རང་རེའི་བརྟུང་སྤྱོད་རིག་པ་འདི་ནི་དེ་ཀྱི་ཞན་ཆ་དང་དེ་རི་
ལྟར་ཐག་གཅོད་བྱ་དགོས་ཚུལ་ཐད་ལ་རང་ནི་དེ་ཀྱི་
བསམ་ཚུལ་ཐུང་ཐུང་ཞིག་འདོན་འདོད་བྱུང་།
དེ་ཡང་ཤེས་རིག་དང་ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་འཕེལ་འགྲེལ་དང་
བསྟོངས་ཏེ་རང་རེའི་རིག་གཞུང་མཐའ་དག་ལ་ཡང་
འཕེལ་ཆ་དང་འགྲེལ་ཆ་གཉིས་ཀ་ཐོན་ཡོད་ལ། ལྷག་པར་
དུ་སྐར་དར་མས་སངས་རྒྱལ་བསྟན་པ་གཙོས་བོད་ཀྱི་རིག་
གཞུང་མང་དག་ཅིག་ཚུར་བསྐྱར་མེར་བསྐྱེད་ཀྱི་ཁྱོད་
གྱུད་ཆ་བས་ཆེན་པོ་དུ་བཅུག་ཡོད་ཚུལ་བཅན་པོའི་ལོ་
རྒྱུས་སུ་གསལ་ལ། དེའི་རྒྱུ་ནས་རྒྱ་ནག་གྲང་ཁན་དམར་
པོ་སྤྱོད་གཞུང་གིས་བོད་ས་བཅན་བཟུང་བྱས་ནས་བོད་

ཀྱི་ཆབ་དཔལ་རིག་གསུམ་དང་། ཐ་ན་མཛེས་སྤྱད་དག་
གཙང་གི་ཁོར་ཡུག་ལའང་གཏོར་བཅོམ་རི་ཅམ་ཞིག་
བཏང་དང་གཏོར་བཞིན་ཡོད་པ་བོད་མི་ཅམ་མ་ཡིན་པར་
འཛམ་སྐྱིད་གང་སར་དང་བདེན་དང་གནས་ལུགས་ཁས་
ལེན་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆོག་ན་དོན་དེ་དག་དངོས་
སུ་མཐོང་ཐོས་ཐྱོང་གསུམ་གང་རུང་བརྒྱུད་ཡོད་ཆོད་རེད།
དེ་བས་ན་ད་ལྟའི་གནས་སྐབས་འདི་ལ་ང་ཚོའི་མི་རིགས་
དང་རིག་གཞུང་གཉིས་ཀའི་ཆོ་སྲོག་དུ་ཅང་ཉག་ཕྱ་བའི་
དུས་སྐབས་ཤིག་ལ་སྤེལ་ཡོད་པ་འང་མིག་གི་མངོན་སུམ་
རེད། ཡང་གཅིག་བཤད་ན་སྐད་ཡིག་ནི་མི་རིགས་ཀྱི་ཆོ་
སྲོག་ཡིན་ཚུལ་དང་མི་རིགས་ནི་སྐད་ཡིག་གི་མེད་དུ་མི་
རུང་བའི་བདག་པོ་ངོ་མ་དེ་ཡིན་རབས་ཆང་མས་ཁ་མཐུན་

དུ་སྒྲིག་གིན་ཡོད་པའི་ཕྱིར། ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་ཉམས་རྒྱུད་ཚོད་
ནས་བྱུང་བའི་ཁྱོད་གྲུང་དེ་དང་། གནས་ལུགས་ཀྱི་བདེན་
པས་བརྟན་བའི་སྒྲིམ་ཆོག་དེ་དག་ལ་བསམ་ཞིབ་རེ་བྱེད་
དུས། རང་རེའི་མི་རིགས་འདི་ལ་མི་རིགས་གཞན་དང་མ་
འདྲ་བའི་འགན་འཁུལ་ཞིག་ཡོད་ལ། རྒྱལ་ཁབ་གཞན་དང་
མི་མཚུངས་པའི་སྤྱི་དྲུས་བཟུང་པ་ཞིག་དགོས་པ་ནི་ཁ་
ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་དོན་གནད་ཅིག་ཡིན། ང་ཚོའི་ཉག་
ཕ་བའི་ཆེ་སྒྲིག་གི་རྒྱ་བ་དེ་ལུ་མཐུད་ནས་རྒྱ་བ་བསྐྱེད་ས་
དང་ལུན་གནས་སྤེལ་བྱེད། ང་ཚོ་སྤྱི་ཡོད་ཡང་འགན་རང་
ཁུར་གྱིས་སྐྱོད་ཡིག་གི་གནས་རིམ་འདི་ལ་དོ་སྣང་དང་
བཅི་མཐོང་། རྒྱ་བ་འདི་ནི་བྱ་རྒྱུ་བཅས་ལ་ཆོད་སེམས་ཤིག་
ཅིས་ཀྱང་འདྲི་དགོས། འདི་ནི་ང་ཚོས་རང་སྤྱོད་སྤྱོད་
པའི་ཐབས་མཆོག་ཅིག་ཡིན་ལ། རང་རིགས་སྤྱོད་བའི་
ལམ་ཀ་གཅིག་ཕུ་དེ་ཡང་ཡིན། སྤྱིར་བཏང་ལས་དོན་
གང་འདྲ་ཞིག་ཡིན་ཡང་དཀའ་ངལ་དང་བར་ཆད་སོགས་
ཀྱིས་ལས་སྤྱོད་ཐོར་ལམ་སྤོངས་འབྱུང་དཀའ་ལ། ལྷག་པར་
དུས་ཆོད་ངེས་ཅན་ཞིག་དགོས་པ་མ་གཏོགས་སྤྱོད་གཅིག་
གཉིས་དང་། ལོ་གཅིག་གཉིས་ཤིག་གི་ནང་དུ་འབྱུང་བ་འགྲོ་
བ་ཞིག་མི་སྤྱོད་དོ། འོན་ཀྱང་། རིག་གཞུང་གཞན་དང་
གཞན་རེ་ཞིག་བཏང་སྒྲིམས་སུ་བཞག་ནས་སྐབས་འདིར་
བོད་ཀྱི་བརྗོད་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་ལུགས་ཀྱི་ཐད་ནས་སྐྱོད་
ཆ་ཆོག་འགའ་ལུ་འདོད་པ་ནི། ཐོག་མར་བརྗོད་སྤྱོད་འདིའི་
གལ་གནད་རང་བཞིན་ཅུང་ཟད་སྤོང་བ་ཡིན་ན། རང་
གི་རིག་གཞུང་དང་ལྷག་པར་རང་རེའི་སྐྱོད་ཡིག་གི་རིན་
ཐང་གཞུང་དུ་མེད་པའི་དོན་གནད་དེ་རྒྱུ་སྤྱོད་སྤྱོད་མཐུན་
ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་ཅིས་ཀྱང་བོད་ཀྱི་བརྗོད་སྤྱོད་རིག་པ་འདི་
ཉིད་ལ་མ་སྤྱོད་སྤྱོད་ཐབས་མེད་ཡིན་ལ། སྤྱོད་འོས་ཀྱང་ཡིན།
རྒྱ་མཆན་ནི་བརྗོད་སྤྱོད་ཀྱི་འགྲོ་སྤྱོད་སྤྱོད་མི་ཤེས་པ་དང་དེ་
བས་ཀྱང་མི་རིགས་དང་སྐྱོད་ཡིག་ལ་དོ་སྣང་དང་མཐོང་
ཆོན་མི་བྱེད་མཐུན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན་བརྗོད་སྤྱོད་དང་མི་མཐུན་
པའི་སྐྱོད་ཆ་མང་དུ་སྤྱོད་བཟུང་། ལྷག་པར་གཞན་སྐྱོད་

བསེས་པའི་རྒྱུན་གྱིས་མཐའ་མར་ནང་ཁུལ་དུ་འང་བརྗོད་
འཕྱོད་པ་དང་གཞན་སྐྱོད་ཀྱི་སྐྱོན་སྤྱོད་པ་བརྗོད་ལ་བརྗོད་
སྤྱོད་དགོས་པའི་ཆོད་དུ་སྤྱོད་སྤྱོད་ངེས་པ་དུ་ལྟའི་བོད་ཀྱི་སྤྱོད་
ཆོགས་ཀྱི་བྱུར་མང་པོ་ནས་རྗོད་སྤྱོད་སྤྱོད་པས་སོ། དེ་ལྷར་
ན་བརྗོད་སྤྱོད་འདི་མེད་ཐབས་མེད་པའི་རིག་གཞུང་གི་སྤྱོད་
ཞིག་དང་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱོད་ཤིང་ཞིག་ཡིན་པ་གཏན་འཁུལ་
སྤེལ་བའི་ཕྱིར། འོན་ཀྱང་། བརྗོད་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་འདི་
ད་བར་དུ་ཁ་ཅིག་གིས་དམག་རྒྱག་ས་དང་ཁ་སྤྱོད་སྤྱོད་
ས་ཞིག་དུ་སྤྱོད་དང་འབྱུར་བཞིན་པ་ནི་དངོས་གནས་ཞན་
ཆ་ཆོན་པོ་ཞིག་ལགས། ངས་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འདི་ལྷར་
བསམ་གྱིན་ཡོད། བོད་རང་གི་བརྗོད་སྤྱོད་སྤྱོད་ཉགས་ཀྱི་
གཞུང་འདི་གཉིས་ནི་ཆོད་མ་དང་ནང་པའི་བདེན་སྤྱོད་གི་
ལྷ་བ། བདག་མེད་ལ་སོགས་པ་བཞིན་བཟང་ནས་བདེན་
སྤྱོད་རྒྱུ་སྤྱོད་འགྲོ་བ་དང་ཆོས་ཀྱི་གནས་ལུགས་རྒྱུད་འགྲོ་བ་
ཞིག་ཡིན་པར་མི་སེམས། དེ་ནི་དངོས་ཡོད་ལག་ལེན་གྱི་
ཆ་ནས་བེད་སྤྱོད་སྤྱོད་ན་དག་མེད་དེའི་དགོས་དོན་གྱི་
སྤོང་བ་རེད། དཔེར་ན་ལེགས་བཤད་སྤྱོད་དབང་དང་
དཀའ་གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་གཉིས་བརྗོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་
ཀྱང་དུ་འཕགས་པ་ཞིག་ཡིན་པས། དེ་གཉིས་ཀྱི་སྤྱོད་ནས་
བརྗོད་སྤྱོད་ཀྱི་སྤྱོད་གཞི་དང་བེད་སྤྱོད་མ་ནོར་བར་སྤྱོད་ས་
ན་དེ་ལས་ལྷག་པའི་བརྗོད་སྤྱོད་གཞན་མི་དགོས། གཞུང་
ཅུང་དུ་འདི་གཉིས་ལ་དེ་ཕྱིས་ཕྱིན་པ་སྤྱོད་ས་པ་ཡིན་ན་
བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ལ་འདིས་ཐག་གཅོད་མི་སྤེལ་བ་ཞིག་སལ་
ཆེར་མེད། དེ་ལྷར་མིན་པར་ཁ་ཅིག་གི་འདོད་པ་སོགས་
བཟང་བཟུང་པ་ཡིན་ན་མི་ཆེ་ཉིལ་བོར་འབད་ཀྱང་ཐག་
གཅོད་ཅིག་དང་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཐབས་ལམ་དངོས་ཤིག་རྒྱུད་
རྒྱ་དཀའ། དཔེར་ན། ད་དུག་གི་སྐབས་སུ་མཆོམས་རེར་
རྗོད་འདུག་ན་ར་ལ་གསུམ་ཡོད་ཆོད་ཀྱི་རྗོད་སྤྱོད་དུག་
ཐོབ་པར་བརྗོད་སྤྱོད་ཀྱི་ཅིག་དང་། ན་ར་ལ་གསུམ་རྗོད་
མཐུག་ཅན་གྱི་བྱ་ཆོག་ཡིན་ན་འདས་པ་དང་སྤྱོད་ཆོག་ལ་
ད་དུག་ཐོབ་པ། སྐབས་རེར་དུས་ད་ལྷ་བ་ལ་ཡང་ད་དུག་

ཐོབ་པ་དཔེར་ན་འདྲིན་ལྷ་བུའོ། དེ་མིན་ཆོག་འགའ་
ཞིག་གི་རྒྱུ་ལྟར་དུ་རང་བཞིན་གྱིས་ཐོབ་པར་སྒྲུབ་
དཔེར་ན་ཤིན་དུ་དང་ཀུན་དུ། ས་རྒྱལ་དུ་ཞེས་པ་
ལྷ་བུ་ཡིན་ནོ། དེ་ལྷ་རྒྱུ་དེ་དག་གྲང་མཐའ་གཅིག་དུ་མ་
རེས་པས་ན་ར་ལ་གསུམ་རྒྱུ་མཐའ་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ་
ཡུང་གང་ཞིག་སྒྱུར་དགོས་པར་མ་ཤེས་ནས་གང་ཐུང་དུ་
སྒྱུར་བ་སོགས་བྱེད་ལ། གཞན་ཡང་། བདག་སྒྲུབ་སྐབས་
དང་རྟགས་འཇུག་གི་མིང་མཐའ་འདྲིན་ཚུལ་གྱི་སྐབས་
སོགས་སུ་འདྲིན་ལྷ་ཡར་ལྷུར་བ་དང་ནི། ཆ་ལ་པ་
ཉིད་སྒྱུར་བ་ལེགས། ཞེས་གསུངས་པ་བཞིན་དེ་ལྷ་རྒྱུར་
ན་ལེགས་ཚུལ་གསུངས་པས་གང་དཔྱད་དཔྱད་ལྷ་བུར་ལྷུར་
བ་སྟེ། གང་ཞིག་སྒྱུར་བ་ཡིན་ན་ཡང་ཁྲུངས་ལུང་གཏུག་
ས་ཡོད་བཟུང་པ་ཞིག་དུ་ཆགས་པས་གང་དཔྱད་དུ་སྒྱུར་
ནས་མཐར་གཅིག་མཐུན་གྱི་སྒྱུ་འགྲེས་ཤིག་མེད་སྔོན་བ་
རེད། འདི་དང་འདིས་མཆོན་པའི་གང་དཔྱད་རང་དབང་
བའི་སྒྱུ་འགྲེས་ཤིག་གིས་ན་མ་ཉི་མ་ཞིག་ལ་ཐམས་ཅད་
འཁོར་དུ་འཇུག་རེས་པ་ནི་ཐག་གིས་ཆོད། རྒྱ་མཆན་ནི་
སྐད་ཡིག་དང་རིག་གཞུང་འདིས་ང་ཆོ་ཁ་མ་ཐོར་བར་མི་
རིགས་གཅིག་གི་འདུ་ཤེས་འདི་བསྒྲུབ་པ་རེད། ཐ་ན་ཉི་མ་
ལ་ཡུའི་རི་བརྒྱུད་དང་ལ་དུགས། འབྲུག་འབྲས་ལྗོངས་
སོགས་ཀྱང་ང་ཆོད་རྒྱུད་སྐད་འདིར་བརྒྱས་ཡོད་པ་ནི་ཆང་
མས་མཁྱེན་ཆོད་རེད། དེ་བས་ན་ཁ་ཅིག་གི་འདོད་ཚུལ་
མང་དུ་འགོད་པའི་གོ་མ་མཆམས་བཞག་ནས་གཏན་
འབེབས་གྱི་གཞུང་ཞིག་འདྲིན་རྒྱུ་དེ་ཅང་གལ་ཆེན་ནོ།
འོན་ཀྱང་ཐབས་ལམ་དེ་ཁྱོད་དང་ང་ལྷ་བུའི་མི་སེར་
དུ་ལྷས་མ་ཞིག་གིས་འདྲིན་མི་སྐབས་ལ། བྲ་སྟེ་དང་སི་དུ་ལྷ་
བུའི་མཁས་ཆེན་དམ་པ་དག་གིས་ཀྱང་འདྲིན་སྐབས་མེད།
དེས་ན་དེ་རྒྱུར་འདྲིན་གམ་ཞེ་ན། དེ་ནི་སྒྲིན་སྐད་གསར་
བཅད་ཐེངས་གསུམ་ལ་བྱས་པ་བཞིན་སྐད་གསར་བཅད་
དེ་བཀས་བཅད་གྱི་ཐོག་ནས་གཏན་ལ་ཐབ་ན་འོས་ཤིང་
འཆམ་པར་སེམས། དེ་ཡང་གཞུང་གི་ངོས་ནས་ཀྱང་གང་

ཐུང་དུ་གཞུང་ལུགས་གཅིག་ལ་མཐའ་གཅིག་དུ་མགོ་བོ་
གཏུགས་དགོས་པའི་སྒྲིན་རྟགས་ཀྱི་ཐག་གཅོད་ཅིག་མ་
ཡིན་པར། མཁས་བརྒྱ་བརྒྱ་སྒྲིང་དང་མེ་ཏོག་མཉམ་
བཞད་ཅེས་པའི་དཔེ་བཞིན་མཁས་བརྒྱ་བརྒྱ་སྒྲིང་གི་སྒྲི་
ནས་ཐག་བཅད་རྒྱུ་གཞུང་གིས་དེ་ལ་གཏན་འབེབས་གྱི་
ཡིག་ཆ་སོགས་བཅོས་ནས་མི་མང་ལ་གོ་རྟོགས་སྐྱེལ་བ་
སོགས་བྱས་ན་ད་གཞོད་གཅིག་མཐུན་གྱི་གཞུང་ལུགས་
ཤིག་ཡོང་ཐུབ།

ཡང་གཅིག་བཤད་ན། སུམ་རྟགས་ཀྱི་གཞུང་འདི་
ནི་བྱུ་མཐའི་གཞུང་ལུགས་བཞིན་རང་རང་གི་ལུགས་རེ་
ཟིན་བཟུང་པ་ཡིན་ན་ཁེ་མན་ལས་གཞོད་ཆབས་ཆེ་བས་
དེ་འདྲིན་རིག་པ་ཁྱེད་ནས་མི་ཡོང་བར་བརྟུན་དེ་རིག་པའི་
ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཀྱི་གནད་འགག་ཟིན་པ་བྱ་རྒྱུ་དེ་ཅ་
ཅང་གལ་འགངས་ཆེའོ། ཡང་མཁས་པ་ལ་ལས་ལེགས་
སྒྱུར་ཤེས་ཆོས་ཀྱིས་ལེགས་སྒྱུར་གྱི་སྐད་ལ་ཁྲུངས་གཏུགས་
ཅི་སྐབས་བྱེད་པ་དང་། ཁ་ཅིག་ལ་དུགས་ཀྱི་སྐད་ལ་རྒྱས་
ཆེ་མདོག་གིས་ལ་དུགས་ཀྱི་སྐད་དང་ཡང་ན་མི་རིགས་
གཞན་གྱི་བརྟུན་ཀྱི་འགྲེས་དང་བསྒྲུབ་ནས་རང་རེའི་
བརྟུན་ལ་ལྷན་ཐབས་རྒྱག་གིན་འདུག དེ་ནི་དངོས་
གནས་སྒྲིན་ཆོངས་ཚལ་ཆུང་གི་བྱེད་སྒྲུངས་ཤིག་སྟེ། ང་
ཆོད་སྐད་ཡིག་འདི་བོད་རང་གི་སྐད་བརྟུན་སྐད་དུ་བཅོས་
པ་མ་གཏོགས་ལེགས་སྒྱུར་དང་ལ་དུགས་ཀྱི་སྐད་སོགས་
ཀྱི་ཆེད་དུ་གཏན་ནས་མིན། ཐོན་མིས་ལེགས་སྒྱུར་ལ་
དཔེ་བཞུགས་ནས་བརྟུན་པ་འདི་ཉིད་བཅུམས་པ་ཡིན་ན་
ཡང་། སྐད་གཞི་འདྲིན་པ་ནི་བོད་རང་གི་སྐད་ལས་མ་
འདས་པའི་ཕྱིར། དེས་ན་དོན་མེད་ཁྲུངས་མེད་ཀྱི་གཏམ་
འཆལ་དེ་དག་ལ་ག་དུས་ཡིན་ཡང་འགོག་ཞོལ་མཐའ་
གཅིག་དུ་བྱ་དགོས། རྒྱ་མཆན་ནི། འདི་དང་འདི་ལྷ་བུའི་
བཤད་ཡམས་འདིས་ད་གཞོད་ཁ་ཅིག་གི་སྟེང་དུ་ཁ་ཅིག་
བཅེགས་པ་རེད། འདི་དང་འདིས་མཆོན་པའི་འདོད་ཚུལ་
མང་བོ་ཞིག་དང་། དེ་དང་དེས་མཆོན་པའི་རེས་གཏན་

མེད་པའི་སྤྱི་འགྲོས་མང་བོ་ཞིག་གིས་ང་ཚོའི་བར་སྤྱོད་རིག་
 པའི་གཞུང་ལུགས་འདི་ཉིད་གཙའ་རྒྱལ་དུ་བཏང་བཞིན་
 འདུག་ལ་ད་དུང་ཡང་གཏོང་བཞིན་པས་སོ།། གལ་ཏེ་ཁ་
 ཅིག་གི་འདོད་པར་ཆད་བཀག་མི་བྱེད་པ་དང་དེ་དག་གི་
 འདོད་ལུགས་རེ་རེ་བཞིན་སྤྱོད་དགོས་ན་ང་དང་ཁྱོད། ད་
 དུང་ཁོང་སོགས་ཁ་ཅིག་བཟང་གིས་མི་ལངས་པ་ཞིག་ཡོད་
 བ། དེ་ལས་ཆ་བས་ཆེ་བའི་རིག་གཞུང་གཤག་གཏུབ་ཀྱི་
 ཉེས་ཆེན་ཞིག་གང་ན་ཡོད། གང་ལྟར་འདི་དག་ཐག་
 གཅོད་ཀྱི་རྒྱུས་པ་དེ་རང་རེའི་གཞུང་འབའ་ཞིག་ལ་ཡོད།
 གལ་ཏེ་གཞུང་གིས་ཀྱང་ཁ་ཅིག་ན་གསུམ་ཡོངས་སུ་བཀའ་
 ནས་བཏང་སྟོམས་ཀྱི་ལས་ཁོན་རྒྱགས་པ་ཡིན་ན་གནད་
 འོན་འདི་རྩ་བའི་དབུ་འགྲོ་བ་མ་གཏོགས་རང་བཞིན་གྱིས་

ཡལ་འགྲོ་བའམ་ཐག་ཆོད་ཡོང་བ་ཞིག་ཙམ་ནས་མིན།
 མདོར་ན་ང་ཚོ་མི་རེ་རེའི་ངོས་ནས་འགན་རང་འཁུར་གྱིས་
 མ་མཐའ་ཡང་ལེགས་བཤད་སྟོན་དབང་དང་དཀའ་
 གནད་གསལ་བའི་མེ་ལོང་ལྟ་བུའི་སྟོམ་ཆོག་ཅིག་ཙམ་བར་
 བཟུང་ནས་བེད་སྤྱོད་ཀྱི་ཆ་ལ་རང་རྒྱའམ་བཞིག་བྱ་རྒྱུ་
 བྱི་ཙམ་བའི་ཙམ་དོན་ཡིན།

སྟོན་བྱོན་མཁས་ཆེན་དག་ལ་སྤྱད་པ་མིན།།
 ད་ལྟའི་མཁས་སྟོན་དག་ལ་འཕྱ་བའང་མིན།།
 བར་སྤྱོད་རིག་པའི་གཞུང་འདིའི་སྲིད་གཞི་བྱེད།།
 སེམས་ཀྱི་འཕོད་ཆོག་ཤོག་དོར་ཕབ་པ་ལགས།།

སྤྱོད་མོ་བ་དང་སྤྱི་ན་བདག

སྤྱི་ན་བདག་གིས་ཁྱོད་ཉམས་དང་བཅས་སྤྱོད་མོ་བར་“ཁྱོད་ལོ་ན་རྒྱུང་རྒྱུང་འདི་འདྲ་ལ་ལས་ཀ་མ་བྱས་པར་
 ཉག་པར་གཞན་ལ་ལག་པ་གཟེད་ནས་སྤྱོད་མོ་རྒྱུང་རྒྱུང་བརྒྱབ་བསྐྱད་ན་དོ་མ་དོ་མི་ཆའོ།། དེ་ལས་དེ་རིང་ནས་ངའི་
 བྱིས་དུ་ལས་ཀ་བྱས་ན་ཉིན་རེར་སྒོར་མོ་༡༥རེ་སྤྱད་ཆོག”ཅེས་གསེག་གསེག་བཏང་།

སྤྱོད་མོ་བས་“ག་རེ། སྒོར་མོ་༡༥སྤྱད་ཆོག་ཨོ།། ཁྱོད་ང་དང་མཉམ་དུ་སྤྱོད་མོའི་ལས་ཀ་བྱེད་པར་ཤོག་དང་།
 ངས་ཁྱོད་ལ་ཉིན་རེར་སྒྲ་ཆ་ཁྱོད་ལས་ལྷ་བ་གཅིག་གིས་མང་བ་སྤྱད་ཆོག”ཅེས་སྤྱོད་མོ་བས་



དཔལ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྡན་སྒྲིལ།

ཆོ་མ་མཆོ།

དབུ་མ་གོང་མ་ལོ་རིམ་གཉིས་པ།

ཞི་བདེའི་ལམ་སྤྱོད་འདེན་པའི་དགོན་མཆོག་དང་།

མི་ལུས་རིན་ཆེན་སྤྱོད་མཁན་པ་མ་བུང་།

ལེགས་ཤེས་སྒྲུང་དོར་སློབ་པའི་བཤེས་གཉེན་ལ།

སོར་བཅུ་སྟོང་ཁར་སྦྱར་དེ་གུས་བྱ་ལའོ།

ལ་སྦྱབས་གནས་དགོན་མཆོག་གསུམ་གྱི་ཐུགས་
རྒྱུ་ལྡན་པའི་དུས་དང་དུས་ཆེན་པ་མ་བུང་གི་ཆད་མེད་ཀྱི་
བྱམས་བཅའི་དོན་ལོ། ད་དུང་རིམ་པ་མི་འདྲ་བའི་སློབ་
གུའི་སྒྲིལ་ཐེམ་མང་པོ་བརྒྱད་པས་བརྒྱད་རིམ་ཁྲོད་ལྷག་
བསམ་གྱི་འོ་མཆོ་རྒྱས་པའི་བཤེས་གཉེན་དམ་པ་ཆོའི་སྒྲིལ་
མེད་ཀྱི་སྒྲིལ་ལས་རང་ཉིད་སྒྲིལ་ཤིང་དོན་གོ་བའི་
གང་ཟག་ཆད་ལྷན་ཞིག་གསུམ། གཞན་གྱི་སྒྲིལ་བརྒྱད་ལ་
གདེང་འཛིག་དང་། རང་གི་འདོད་འདུན་ལ་རང་དབང་
སློབ་ཤེས་པའི་དུས་རབས་དང་འཆོམ་པའི་སློབ་གྲུ་ཆེན་མོ་
བཞིག་ཏུ་བྱུར་བས། ངས་འདིར་སོ་སོའི་དགའ་སྤང་དང་
དེན་གཞི་མཆོན་ཕྱིར་དེ་དག་ལ་ལུས་ངག་ཡིད་གསུམ་གྱིས་
གུས་བྱ་ལའོ།

སྐབས་བབས་ཀྱི་བརྒྱུད་བྱ་དཔལ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྡན་པའི་
དང་དར་རྒྱུད་སོགས་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་འགོ་མ་བཅུགས་གོང་།
སྤྱོད་མའི་དུས་ཀྱི་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྡན་གཟི་འོད་དང་འབྲེལ་བའི་
འཛམ་གླིང་ཞི་བདེའི་གཞི་ཆའི་སྒྲིལ་ལ་ཁུང་ཅམ་བརྒྱུད་ན།
ལོ་རྒྱུས་ཀྱི་དེ་བཅེར་དང་ཁུངས་བཅན་ཡིག་ཆ་ལྟར་ན་
དཔལ་རྒྱལ་རྒྱུ་ལྡན་གཞན་དོན་ལ་སློབ་པའི་སྒྲིལ་ཆེན་གངས་
མེད་བྱོན་ཏེ། འཕགས་ལུལ་གཙོ་བྱས་པའི་འཛམ་གླིང་གི་
ལུལ་གྱི་པལ་མོ་ཆེ་ལ་བྱམས་སྟོང་རྒྱུད་དང་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་

ཀྱི་ས་པོན་བསྐྱུན་ཞིང་། ཞི་བདེའི་སྒྲིལ་ཆོགས་ཀྱི་མ་ལག་
བརྒྱན་པོའང་བཏིངས་ཡོད་པས། མཁས་ཆེན་དེ་དག་གི་
སྒྲིལ་ཆེན་གྱི་བྱམས་བཅའ་དང་ཆེས་མཐོའི་རྟོགས་དཔྱད་ཀྱི་
ལུལ་དེ་ཉིད་དུ་གཟི་བྱན་གྱི་འོད་མདངས་རབ་དུ་འཕྲོ་བའི་
ངོ་མཆར་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བསྐྱུན་ཡོད། མ་གཞི་གང་ཟག་སོ་
སོའི་ཁམས་དང་མོས་པ་ལྟར་ཆོས་ལུགས་ཆེན་པོ་བཞིའི་
རྒྱུ་ལྡན་གང་འདོད་ལྟར་འབྲང་བཞིན་པ་མ་བུང་། རང་
ཉིད་ཀྱི་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་བྱེད་བཞིན་པའི་ཆོས་
ལུགས་ཀྱན་ལས་བྱུང་འཕགས་ཡིན་ཚུལ་གྱི་ཚུགས་རིས་
རང་བཞིན་གྱི་སྐྱད་ཆ་རེ་ཤོད་པར་མོས་མོད། འོན་ཀྱང་
སློབ་ཐུར་པོར་གནས་ཏེ་དཔྱད་པ་བཏང་ཆེ། བྱམས་སྟོང་
རྒྱུད་བྱང་རྒྱུབ་སེམས་དང་ཆོས་ཐམས་ཅད་ཀྱི་གནས་
ལུགས་སྟོང་ཞིང་བདག་མེད་པའི་རྣམ་གཞག་གཏན་ལ་
པབ་པའི་ནང་པ་སངས་རྒྱས་པའི་ཆོས་འདི་ནི། བདག་
གཞན་གཉིས་དང་ཆེ་འདི་བྱི་སོགས་གང་ཅིའི་ཐད་པན་
སྐབས་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པའི་འདུ་ཤེས་ཟབ་མོ་རྟོག་པ་དང་། ང་
ཆོས་ཡིན་ཏུང་ནང་པའི་ཆོས་འདི་དར་སྤེལ་དང་རྒྱ་བསྐྱེད་
བྱེད་པའི་གཙུག་ལག་སློབ་ཁང་དེའི་གནས་ཚུལ་རྟོགས་རྒྱ་
གལ་ཆེན་དུ་མཐོང་སྟབས། གུས་མོས་འདི་གར་དཔལ་
རྒྱལ་རྒྱུ་ལྡན་སྒྲིལ་ཏུང་ཟད་ཅམ་བརྒྱུད་པར་འདོད།

གནས་ཆེན་དེ་བཞིན་སྒྱི་ལོ་ནམ་ཞིག་ལ་
བཞེངས་མིན་ལ་དབྱད་པ།

གྱིར་མཁམས་པའི་གྲལ་མཐའ་རུ་འཛང་བཞིན་པའི་
 སྐྱོད་ཀྱང་གྱིས་དཔལ་ནལ་ལྡན་ཆེས་ལྷ་བའི་རྒྱལ་གྱི་འོློབ་
 སྤྱིང་ཞིག་ཡིན་པ་ཐུན་མིང་གིས་ཁས་ལེན་བྱེད་ཀྱིན་ཡོད་
 མོད། འོན་ཀྱང་དུས་རབས་ག་དུས་བཞེངས་ཚུལ་ལ་
 བཞེད་པ་མི་མཐུན་པ་འགའ་ཡོད་པ་དེ་བ་ཐེར་འགའ་
 བསྐྱགས་པའི་ཤེས་བྱ་ཕྱན་བྱ་གཞི་ལ་བཞག་སྟེ་སྤྱིང་བར་
 བྱ།

བོད་ནང་གི་དབྱང་བརྫིང་པ་སྤིང་སྤོབས་ཅན་སྒྲོ་
 ཤེས་རབ་རྒྱལ་ཆོས་བཅས་པའི་《ར་ཆོས་དང་རན།》ཞེས་
 པའི་ནང་“སྤྱི་ལོ་༩༡༩ནས་༩༥༥ནང་རྒྱལ་པོ་སློབ་སྦྱས་
 པས་ནལ་ལྷའི་གཏུག་ལག་ཁང་འདི་ཐོག་མར་གསར་
 བཞེངས་ཀྱི་མཐུན་རྒྱུན་རོགས་རམ་མཛད།”ཅེས་བཤོད་
 འདུག ཏཱ་ར་ནལ་ཐའི་《རྒྱ་གར་ཆོས་འབྱུང་།》ནང་དུ་
 “ནལ་ལྷའི་གཏུག་ལག་ཁང་ཐོག་མར་འདེབས་པ་པོ་ཆོས་
 རྒྱལ་ལྷ་དན་མེད། ཆོས་གཞི་དར་བ་མཛད་མཁན་སློབ་
 དཔོན་ལྷ་བརྒྱ། རྒྱས་པར་མཛད་པ་སྤྱུ་གཅན་འདྲིན་
 བཟང་པོ། ཤིན་ཏུ་རྒྱས་པར་བྱེད་པ་སྤྱུ་སྤྱུབ།”འདི་ལྟར་ན་
 དཔོན་པ་འདི་སྤྱི་ལོའི་སྤོན་ཀྱི་དུས་རབས་དང་པོ་ནས་ཡོད་
 དཔོས་ལ། གཞན་འཕགས་པ་སྤྱུ་སྤྱུབ་དང་ཨུ་དེ་ལ། ཏ་
 དབྱངས། ཐོགས་མེད་སྤྱུ་མཆེད་སོགས་ཀྱང་དེ་གར་ཐོས་
 བསམ་སློབ་གཉེར་བྱེད་དཔོས་པ་དང་། དེས་ཡོད་ལོ་
 རྒྱས་དང་ཏ་ཅང་འགལ་བར་སྤང་། སྤྱིར་བོད་པའི་མཁས་
 པས་མཛད་པའི་གསུང་ཆོས་འགའ་རེར་སློབ་དཔོན་སྤྱུ་
 སྤྱུབ་ཡབ་སྤྱས་སོགས་ཀྱིས་ནལ་ལྷའི་སློབ་གཉེར་མཛད་
 པའི་ལོ་རྒྱས་ཐ་ཐོར་རེ་ཡོད་ཀྱང་། ཁུངས་བཅན་པའི་རྒྱ་
 གར་ལོ་རྒྱས་དང་ཆོས་འབྱུང་སོགས་སུ་དེ་འདྲ་གཏན་ནས་
 མེད་པར་བརྫོད།《གཏན་བརྒྱད་གཁེར་ཐང་།》ལྟར་ན་
 “དཔལ་ནལ་ལྷའི་ཐོག་མར་འཕགས་པ་ལྷ་རི་བུ་སྤྱུ་

འཁྲུངས་པའི་གནས་སུ་མཆོད་རྟེན་བཞེངས་པ་དེའི་ཆར་
གཞིའི་སྟེང་རིམ་བཞིན་ཐེག་ཆེན་གྱི་སྒྲིགས་བཅ་བཞུགས་
སའི་ལྷ་ཁང་བཅེགས། མཐར་དུས་རབས་ལྔ་པར་རྒྱལ་པོ་
ཟླ་བ་སྦས་པས་སྦྱོན་བདག་བྱས་དེ་བཅུགས་”པར་བཞེད།
གང་ལྟར་གདེང་འཛིན་བྱེད་འོས་པའི་ཡོ་རྒྱས་ཀྱི་དེབ་ཐེར་
ཁ་ཤས་སུ་གཅིག་མཚུངས་ལྟར་དུས་རབས་བཞི་པའི་
མཇུག་ཙམ་ལ་རྒྱ་ནག་ཁྲང་ཨན་ནས་ལམ་དུ་ཆས་པའི་རྒྱ་
ནག་གི་བཅུན་པ་ཞིག་གི་ལམ་ཡིག་དུ་སྐབས་དེ་དུས་
ནལ་རྒྱར་གྲོང་གསེབ་ཅིག་དང་མཆོད་རྟེན་རྒྱུང་རྒྱུང་ཞིག་
མ་གཏོགས་དགོན་པའམ་སྦྱོབ་གཞེར་ཁང་མེད་པའི་གནས་
རྒྱལ་གསལ་བ་ལ་གཞིགས་ན། ལྷ་ལྷ་དུས་རབས་ལྔ་པར་
བཞེངས་པའི་བཤད་རྒྱལ་བའི་ན་པར་སྟོན། ཆོས་རྒྱལ་ལྷ་
ངན་མེད་ཀྱི་དུས་སུ་བཞེངས་པར་བརྗོད་པའང་ལྷ་ངན་
མེད་ཀྱིས་མཆོད་རྟེན་མང་པོ་བཞེངས་པའི་རྒྱ་མཆན་ལ་
ལྷོས་ནས་ཆོད་དཔག་གིས་བརྗོད་པ་མིན་ནམ་སྟེ། གང་
ལྟར་དུས་རབས་ལྔ་པར་བཅུགས་པ་དངོས་ཡོད་གནས་
རྒྱལ་ཡིན་པར་འདོད། །

རིག་གནས་མྱོང་སྟོབས་དང་འབྲེལ་བའི་
དགག་སྟོབས་མྱོང་སྟོབས་ཀྱི་དབང་རུ།

དཔལ་ལྷམ་ལྷམ་འདི་ཉིད་ལོ་པ་རྒྱ་ལྷག་མང་པོའི་
ལོ་རྒྱུས་ལྷན་པའི་རྒྱལ་སྤྱིའི་གཙུག་ལག་སློབ་གཉེར་ཁང་
ཡིན་པ་མ་ཟད། དེ་གར་ཐོས་བསམ་སློབ་གཉེར་གནང་
བའི་དགེ་འདུན་པ་ཆོའི་རིག་གནས་སྤྱིར་སློབས་ལ་དཔུང་
པ་ཞིག་བྱས་ཆོ་འཆར་མཉམ་དུ་བྱུང་བ་ཞིག་ཡིན། ཁོང་
ཆོས་རང་སློག་འབེན་དུ་བཅུགས་ཏེ་རིག་པའི་གཞུང་ལ་
དུར་བཅོལ་བྱས་པ་མ་ཟད། ཁང་པའི་ཆོས་དང་སྔ་མའི་
གཅེས་པའི་སློག་ལ་གཅིག་མཐུན་གྱི་འདུ་ཤེས་འཛིན་པ་
དང་། ལྷག་པར་དུ་སློབ་ཐུག་གཅིག་གི་ཆེད་སྦྱང་ལ་བརྒྱ་
ལྷག་དུ་མ་ཁུར་དུ་ལེན་ཐུབ་པའི་སློབས་པ། བསྟན་པ་དང་

དཔུང་པ་བྱས་ཏེ་ཚུ་ཆོད་འགའི་རིང་བྱིས་ཆར་བཞིག་མིན་
མོད། འོན་ཀྱང་བྲེལ་འཕྱུ་བ་ཆེ་བའི་དུས་སྐབས་འདིར་ངས་
བཅན་ཚུགས་ངང་བཞེད་གཞི་དང་འབྲེལ་བའི་དེབ་ཐེང་
འགའ་བསྐྱགས་པ་མ་ཟད། གནད་དོན་སྐོར་ཞིག་ལ་
བསམ་གཞིགས་ཀྱིས་ཞིན་མཚན་སྒྲེལ་ཏེ་དཔུང་པ་བྱས་
མཐར། རང་སློར་འཆར་བའི་ཡིག་འབྲིག་འགའ་འདི་གར་
འབྲི་ཁུལ་བྱས་ཡོད་པས། ལྷག་བསམ་ཅན་གྱི་མཁྱེན་ལྡན་
པ་ཚོས་ཆད་ལྷག་བྱུང་བ་ལ་ཁ་སྐོང་དང་ལམ་སྟོན་ཡོང་
བའི་རེ་བ་ཆེ། གཞན་གྱིས་མོས་དཀའ་ལས་སྤྲོད་བྱ་བ་བྱུང་
སྟེ་གོང་གི་བཞེད་གཞིའི་ཐོག་ཅུང་བྱིས་ཡོད་པ། རིག་
གནས་སྤྱི་དང་ནང་བསྟན་རིན་པོ་ཆེར་ཕན་ཐོགས་སྤྲོད་བྱ་
ཡོང་བའི་རེ་བ་དང་བཅས་དགེའོ།



རང་ཤེད་ཅན་གྱི་མི་ནུམས་སྟོན་
ལ་བསྐྱག་འགྲོ་བའོ། གང་ལགས་ཤེ་ན།
ཁོ་ཚོ་ནི་རང་ཉིད་ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་འཆོ་
གནས་བྱེད་པ་དང་འཆོ་བ་སྦྱེལ་གྱི་ཡོད་
པས་ཡིན། གལ་ཏེ་ཁོ་ཚོའི་རང་བྱེད་
བར་བར་ཆད་བྱུང་ཆེ་ཁོ་ཚོའི་སེམས་
ནང་རང་ཕན་རིང་ལུགས་ཁོ་ནའི་སྤྱུག་
བསྐྱེལ་གྱིས་ཁོངས་ནས་ཁོ་ཚོ་གསོན་
ཐབས་བྲལ་བ་ཞིག་རེད། མི་ཚོས་རང་
ཁོ་ནའི་ཆེད་དུ་མ་ཡིན་པར་སྦྱི་ཚོགས་
དང་རང་ཉིད་གཅིག་ཏུ་སྦྱེལ་ནས་འཆོ་
བ་སྦྱེལ་ཐུབ་པས་ན་མི་དེ་རིགས་མེད་པ་
བཟོ་བཀའ་བཞིག་རེད། གང་ལགས་ཤེ་
ན། མི་དེ་མེད་པ་བཟོ་དགོས་ན་ངས་
པར་དུ་སྟོན་ལ་ཉེ་འགྲམ་གྱི་མི་ཆང་མ་
མེད་པ་བཟོ་ཐུབ་པ་བྱ་དགོས་པ་དང་།
ཁྱུ་ལ་ཁབ་ཡོངས་དང་འཆོ་བ་ཡོངས་རྩ་
མེད་དུ་གཏང་ཐུབ་པ་བྱས་དགོས་པས་
རེད།

ཨོཾ་མི་ཐེ་ལུཾ་ཁྱེ་མི་ཅིས།

《ཆེད་གྱིས་ཁོངས་སྦྱང་དང་ཁོངས་དྲིགས་ལ་སྟོ་
སྦྱངས་རི་ལྟར་འདྲིན་ནས།》 ལས་བྱངས།

《སྤྱལ་སྤྱུ།》དང་དེ་ར་ལ་ད་འབྲི་བྱས་པའི་སྤྱང་གཏམ་འགའ་སྒྲིང་བ།

འཇམ་དབྱངས་གྲགས་པ།

དུས་རབས་གོང་མའི་ལོ་རབས་བརྒྱད་ཅུ་ལས་
མས་ནས་བོད་ཁྱལ་དུས་དེབ་དང་ཆགས་པར་སོགས་
བོད་མགོ་ཚུགས་འདུག་ལ་དེ་ནས་བཟུང་བོད་དུ་དེང་
རབས་ཚུལ་རིག་གི་དབུ་ཚུགས་པར་ཀུན་གྱིས་མགིན་
གཅིག་ཏུ་སྤྱུ་སྤྱུ་སྤྱུ་སྤྱུ་དེང་རབས་བོད་ཀྱི་ཚུལ་
པ་པོ་འབོར་ཆེན་ཞིག་ཆར་རྒྱས་ཀྱི་ཤ་མོ་བརྒྱུ་བ་ལྟར་
ཐོན་བྱུང་ལ་ཚུལ་པ་པོ་དོན་འབྱུང་བ་ལྟར་ལ་ཁོ་ཆོའི་སྤྱི་
པའམ་རུ་འདྲན་དཔལ་པོ་ལྟ་བུའི་གདེང་འཛིག་ཐོབ།

སྤྱང་ཚུལ་གྱི་ཚུགས་ནས་ཁོང་གི་གསར་ཚུལ་གྱི་
སྤྱང་སྤྱུ་སྤྱུ་མཆོན་ནས་ཤིང་འབྱས་ཆབ་རང་བཞིན་དུ་
འབྱུར་པ་ནི་《སྤྱལ་སྤྱུ།》དུས་སྐབས་ནི་བོད་ཡུལ་དུ་ལྟ་
མེད་སྤྱང་པའི་སྤྱུ་བ་གསེས་ནས་ལོ་ངོ་བཅུ་ལྷག་གཞིས་ཅམ་
སོང་བ་དང་ཕྱི་ཚུགས་སུ་སྤྱོད་བྱེད་དང་ཆོས་གང་གི་ཀྱང་
ཆབ་བྱེད་མི་ཐུབ་པའི་སྤྱལ་སྤྱུ་གསེག་ཐེངས་བཅུག་པ་
དང་དེའི་ཚུགས་སུ་བཟོ་སྤྱོད་བྱེད་པ་ཡང་གཞན་ནམས་
ལས་རྒྱུ་རང་ལྟར། དེང་སྐབས་གཟུར་གནས་མཁས་དབང་
མང་པོས་“《སྤྱལ་སྤྱུ།》རང་རེའི་ཚུལ་སྤྱུ་གསེག་སུ་བྱུང་བ་
ནི་ཁ་ཆ་དགོས་གཏུགས་ཤིག་རེད།”ཅེས་མགིན་དབྱངས་
གཅིག་ཏུ་སྤྱུ་བས་《སྤྱལ་སྤྱུ།》ཆེས་ཞིན་པ་ལོག་དགོས་
པའི་ལོ་རྒྱུས་ཤིག་བསྐྱར་མེད།

འོན་ཀྱང་། འུ་ཅག་གིས་“སྤྱུ་སྤྱུ་སྤྱུ་མའི་ནམ་
ཐར་དང་ཕྱི་རབས་གདུལ་བྱའི་ཉམས་ལེན།”ཟེར་བ་ལྟ་
བུའི་སྤྱལ་སྤྱུ་འདུ་ཤེས་འཛིན་སྤངས་ཤིག་གམ་ཡང་ན།
སྤྱུ་གཞན་གང་ཞིག་གིས་ཡིན་མིན་མི་ཤེས་མོད་འུ་ཅག་གི་
འདི་འདྲའི་ལད་སྒྲོས་བྱེད་པར་དགའ་ཞིང་ལད་འབྲི་བྱེད་
པར་སྤྱོད་བའི་ཨང་། 《སྤྱལ་སྤྱུ།》སྤྱུ་ནས་ལོ་ངོ་ཉི་ཤུ་

སོང་བའི་དུས་ཡུན་བྱུང་བྱུང་དེའི་ནང་《སྤྱལ་སྤྱུ།》ལ་ལད་
འབྲི་བྱས་པའི་ཚུལ་ཡིག་འབོར་ཆེན་ཐོན་ཡོད་པ་མ་ཟད།
ཁོ་ཆོའི་ཚུལ་གྱི་ཁ་བྱང་མི་གཅིག་པ་མ་གཏོགས་བརྗོད་བྱ་
ནི་པལ་ཆེར་མཚུངས་དེ་སྤྱུ་གཞན་གྱིས་བུ་མོ་ཞིག་ལ་
མགོ་སྤྱོར་བྱུང་ནས་ལོག་གཞིས་བྱས་པའི་སྤྱོར་རེད། དེ་
དག་ལས་ཆབ་མཆོན་ཅམ་ཞུས་ན་དེར་འཇམ་པོ་ཡི་《ལོ་
མའི་ཐེན་ཐོ།》ལྟ་བུར་མཆོན་ན། དཔལ་དོན་འབྱུང་བ་ལྟར་
གྱི་《སྤྱལ་སྤྱུ།》ལས་གོས་གང་མདུན་སྤྱོར་གྱི་ཆབ་ཏུ་བཅོས་
བསྐྱར་འདོམ་གང་བྱས་པར་མཐོང་སྟེ་དེ་ནི་གཙོ་བོ་ཁོའི་
སྤྱང་ཆོའི་སྤྱུ་ཅལ་གྱི་ཐོག་ནས་རེད། སྤྱང་གཏམ་གྱི་ནམ་
པའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་《ལོ་མའི་ཐེན་ཐོ།》ནི་སྤྱང་གཏམ་
གཞན་ཞིག་གིས་《སྤྱལ་སྤྱུ།》བཤད་སྤངས་ཅུང་ཅམ་མ་
འདྲ་བའི་ཐོག་ནས་བཤད་པ་དང་མཚུངས་པ་མ་གཏོགས་
ཁོའི་དམིགས་བསལ་གྱི་ཁྱད་ཆོས་མངོན་ཡོད་པར་མ་
མཐོང་།

བཅན་བྱོལ་ཁྱལ་དུ་སྤྱང་གཏམ་ལ་བཅི་ཆོག་མིན་
གྱི་བཅམས་ཆོས་མང་པོ་ཞིག་བྱུང་དང་འབྱུང་བཞིན་ཡོད་
ལ་དེ་ཆོའི་ཁྱད་ནས་མང་པོ་ཞིག་“མི་རིགས་”དང་“ལ་རྒྱ་
”ལྟ་བུའི་ཁ་གཡང་ཁྱོད་དུ་འཐིམ་པ་དང་ཁ་ཤས་ཤིག་ལུ་
འབྲེལ་སྤྱོད་བརྟན་དང་བཅམས་ཆོས་གཞན་ལ་ལད་འབྲི་
བྱེད་པ་ཁོན་ལས་དུས་རབས་ཀྱི་འབྱས་ཆབ་རང་བཞིན་
དུ་བྱུར་པའི་སྤྱང་གཏམ་ཞིག་ད་ལྟ་དུང་གཞི་བྱས་མེད་
པར་སྤྱུ་ལ། ཡིན་ཡང་ཉེ་ཆར་“ཁ་བ།”དུས་དཔེ་བ་ནང་གི་
སྤྱང་གཏམ་ཁ་ཤས་ངོ་མ་སྤྱོད་ཡུལ་དུ་འདུག་ལ་དེ་ཆོར་
རང་གཤིས་བྱེད་བྱས་པ་རེ་ཆགས་ཡོད་མེད་ཀྱང་བཅན་
བྱོལ་ཁྱལ་དུ་ཆམ་ཆོན་ན་དེ་ཆོན་དཔེར་ན། “མཐོ་སྤང་

གི་ཁ་བ་ལེབ་མོ།”ལྷ་བུ་ཁ་ཕྱགས་བཟང་པོ་ཞིག་ཏུ་འདོད་ཡིད།

སྐུ་སྐུ་ལ་ད་འབྲི་བྱེད་པའི་ཕྱགས་ནས་སྤེང་ན་
 “ཟླ་འོད་གཞོན་ནུ།”འདོན་ཐེངས་གཉིས་པའི་ནང་དུ་“ལྷ་
 འདྲའི་དབང་བསྐྱར་བའི་འཇིག་རྟེན།”དང་“གཟུགས་
 མེད་ཀྱི་མ་ཁ།”ཞེས་པ་གཉིས་བྱུང་། སྤྱང་གཏམ་དེ་གཉིས་
 ཀ་ཆོག་དོན་གཉིས་ཀྱི་ཐོག་ནས་དཔུང་རིན་ཡོད་པ་ཞིག་
 ཏུ་མ་མཐོང་ཡང་མེད་པ་ནས་ཡོད་པར་གྱུར་མ་ཐག་པའི་
 རང་རེའི་བཅན་བྱོལ་ཁུལ་གྱི་ཚོམ་རིག་ལ་དམིགས་ནས་
 ལྷ་ཚུལ་འགའ་སྤང་ཁུལ་བྱས་ན། སྤྱང་གཏམ་དེ་གཉིས་ལ་
 བྲགས་ཅན་ཚོམ་རིགས་ལ་ལང་འབྲི་བྱེད་རྒྱར་རམ་པ་ཁོ་
 ན་ལས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་མཛེས་དཔྱད་ལྷ་ཚུལ་ལ་སྤང་
 འདོགས་བྱས་པར་མ་ཟད། མོང་གི་《སྐུ་སྐུ》དང་《ལོ་
 མའི་ཟིན་ཐོ་》ཡིས་སྐུ་སྐུ་ནི་སྐུ་སྐུ་དང་གྲ་བ་ཡིན་པ་
 དང་། བུ་མོ་གཉིས་ལ་མགོ་སྐྱོར་གཏོང་མི་དགོས་པར་ཡ་
 ལན་ཉེར་བ་བཅས་རང་མི་རིགས་ཀྱི་ཡོད་ཆད་ལ་འཕྱ་
 དམོད་བྱེད་པ་ལྷ་བུ་ཚོམ་པ་པོས་བརྟོན་བྱ་འདེམས་སྤངས་

ཕྱགས་ནས་ཀྱང་གལ་ཆེ་བའི་སྐྱོན་འདུག དེའང་དེང་གི་
 དཔུང་བརྟོན་པ་དང་མཁས་དབང་རེ་བྱུང་གིས་《སྐུ་
 སྐུའི་》ཞན་ཆ་སྤང་སྐབས་སྐུ་སྐུ་རྒྱུན་མར་གྱུར་པ་ནི་དོན་
 བྱ་བ་རྒྱལ་གྱི་སྐྱོན་ཆེ་ཤོས་དེ་ཡིན་པར་བཤད་པ་དང་(ཁོ་
 ཆོས་སྐུ་སྐུའི་ལམ་ལུགས་ལ་སྐོལ་བའི་ཁུལ་རེད།)འབྲེལ་
 བ་དམ་ཟབ་ཡོད་པར་སྤང་ལ་གོ་སྐྱ་བར་བཤད་ན་ཁོ་ཆོ་
 དཔུང་བརྟོན་པ་དེ་དག་གི་རྒྱ་རྩི་ལས་འགོངས་སུ་བཤེད།
 ཕྱགས་གཞན་ཞིག་ནས་བལྟས་ན་བོད་ནང་གི་བཙུངས་
 སྤྱང་པ་ལ་མོ་ཆེ་ལྷར་ཁོ་ཆོས་ཀྱང་དངོས་ཡོད་དགག་སྐྱབ་
 རིང་ལུགས་སྤྱོད་ཅི་སུ་བྱེད་བཞིན་ཡོད་ལ་བསམ་བཞིན་
 དུ་འམ་བསམ་བཞིན་མ་ཡིན་པར་མར་ལེ་རིང་ལུགས་ཀྱི་
 ལྷ་མེད་སྐྱ་བའི་ལྷ་བུ་ཀྱང་ཁུལ་བསྐྱགས་བྱས་ཡོད་(དེ་
 ཡང་བོད་ནང་དང་མཚུངས།)དུང་སྤྱང་གཏམ་དང་
 པོར་མི་སྤྱ་མང་དྲགས་པས་མི་སྤྱ་གཙོ་བོར་བ་རིབ་ཏུ་གྱུར་
 བ་དང་སྤྱང་གཏམ་གཉིས་པར་ཡང་ཆོག་སྦྱོར་སྤྱིག་སྤངས་
 སོགས་དེ་འདྲའི་མཛེས་པོ་ཞིག་ཏུ་མ་མཐོང་ངོ། །

བཀའ་སློབ་ཉན་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།

མཆན་གྱང་རྒྱ་ཆོད་ཀྱི་ཙམ་ལ་ར་རོས་ཡོངས་སུ་སྦྱོས་པའི་ར་བཟི་བ་ཞིག་རྒྱ་ལམ་ཉེད་དུ་གོ་མ་འགྲོས་འབྲས་
 འབྱོར་ངང་འགྲོ་བཞིན་ཡོད་པ་བསྐྱོར་སྤྱང་བས་མཐོང་བས་ལམ་སང་འདི་ལྷར་སྤྱུས། “ཕ་ཡེ། ནམ་བྱེད་རྒྱལ་བའི་
 དཀྱིལ་འཁོར་འདི་འདྲ་ལའང་ཁྱོད་གང་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།”

“བཀའ་སློབ་ཉན་དུ་འགྲོ་རྒྱུ་ཡིན།”ཁོས་ངག་ལྷབ་ཞིབ་ངང་བཤད།

“ལྷས་ངན། ཁྱོད་ཀྱིས་ཅི་ཟེར་བཞིན་ཡོད། མཆན་གྱང་ལ་བཀའ་སློབ་གནང་མཁན་སུ་ཡོད་དམ།”

“ཁྱོད་ཀྱིས་མ་མཁུན་པ་རེད། རྒྱ་ཆོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལ་ཉག་པར་ངའི་བཟའ་ཟླས་བཀའ་སློབ་རྟོགས་རྒྱུ་མེད་པ་ཡོད་རེད།

ཁྱོད་ཉན་འདོད་ཡོད་ན་ང་དང་མཉམ་དུ་ཕེབས་ཤོག”ཅེས་འབྲས་འབྱོར་ངང་ལོག

ཀྲུང་གི་
མཁའ་མཁུ་
ལྷོ་ལྷོ་
ཀྲུང་གི་
ཀྲུང་གི་



རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་འཕེལ་རྒྱས་ཀྱི་ལམ་

ཁ་རུ་ཁ་ཐུག

འཛིག་རྟེན་སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ལྡན་གྱི་སྤྱོད་ཅིང་།
 སྐྱེ་བ་སྐྱེ་ལ་ལས་ཞོན་གྱིས་བཟོས་པས།
 འཁོར་བ་འདི་སྐྱེ་ནས་གི་བཅོན་དོང་ཞིག
 གནས་ལུགས་ཅི་ཞིག་གི་ཚ་བ་ཟིན་པ་བཞིན།
 ཡོད་ཆད་ལ་ཞེ་མེར་ལང་དུས།
 སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བྱིས་པའི་རྟེན་འབྲེལ་གྱི་དེ་ཉིད་ཡིན།

ཁྱོད་ཤིང་གསོན་གྱི་འཁྲུག་འཛིང་དེ་དང་།
 ང་རྒྱལ་ཁྱོད་པམ་གྱི་འགན་ཚུན་ཁྱོད་ནས།
 འཁོར་ཞེན་གྱི་རྒྱུ་ལྡན་བརྒྱུད་པ་ཉེ།
 ངར་འཛིན་གྱི་མཆོད་བསྐྱེད་དུས།
 སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བསྐྱེད་བའི་རྒྱ་འབྲས་གྱི་ཉེན་བརྟེན་ཡིན།

དམ་མེས་ཀྱི་མེ་མེ་འབར་བའི་དཔུང་ཆོགས་དེས།
 གདུག་རྒྱུབ་གྱི་འཁོར་གསུམ་གནས་ལ་འབྱར་ནས།
 གཞན་གྱི་རང་དབང་དང་གནས་ལུ་ལ་བཅན་འཛུལ་
 དང་།

མི་མེས་ཀྱི་འཛིག་རྟེན་ལ་ཆོལ་རྒྱུ་བྱེད་དུས།
 སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བསྐྱེད་པའི་ཡོངས་ཁྲུབ་གྱི་ཐ་ཆོག་ཡིན།

རང་རིགས་ཀྱི་གནས་བབ་བརྟེན་ནས།
 རང་ཉིད་ཀྱི་ཐོབ་ཐང་བོར་ནས།
 གསར་བ་གསར་རྒྱུ་དང་གཞན་པ་གཞན་རྒྱུ་གི་རྟེན་སྐྱེ་

ཨ་གསར་དང་ཁྱེད་ཀྱིས་འབྲང་དུས།
 སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བརྒྱུད་པའི་ཡོག་འཛིན་གྱི་རལ་གྱི་ཡིན།

ཆོལ་ཁ་དང་ཆོས་བརྒྱུད་གྱི་ཕྱོགས་ཞེན་ཁྱེད་ནས།
 རང་ཕྱོགས་དང་གཞན་ཕྱོགས་ཀྱི་དབྱེ་བ་བྱེ་ནས།
 མི་རིགས་ནང་ཁྱེད་ལ་ཚོད་རྟོག་བསྐྱེད་པ་ཉེ།
 བྱེད་དེ་རྒྱུ་རྒྱུ་གི་རྒྱུ་ལྡན་འཛིན་དུས།
 སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་གྱེར་བའི་གདུང་མེས་ཀྱི་འཛོད་པ་ཡིན།

མི་རིགས་ཤིག་གི་རིག་གཞུང་རྒྱུ་ལ་སྐྱེ་ནས།
 མི་རིགས་ཤིག་གི་ཆོ་སྐྱོག་ཟད་ལ་ཉེ་བས།
 ཐ་ན་རང་ཉིད་ཀྱང་གཞན་ལ་ཐུག་བཞིན་པའི་སྐྱོ་གར་
 འདིའི་ཡོག་ནས།

ད་དུང་ཆོར་སྐྱེ་ཡོད་མེད་ཀྱི་མཆོལ་ན་ལྟོ་དུས།
 སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བཏང་བའི་རིགས་ཞེན་གྱི་གསང་བརྟེན་ཡིན།

ཡོད་ཆད་སྐྱེ་ཆོས་སྐྱེ་བར་ཁ་སྐྱོབ་སྐྱེ་ཞིང་།
 ལག་ལེན་སྐྱེ་ཆོས་སྐྱེ་བའི་བྱ་བྱེད་དེའི་སྐྱེ་ནས།
 ད་དུང་ཅི་ཞིག་འཛིན་ཡོད་མདོག་གིས།
 རྒྱུ་ཆ་སྐྱེ་པ་འཛིན་དུས།

སྐྱེ་བ་ལ་འདི།
 ངས་ཁྱེད་ལ་བཟོས་པའི་ངག་གཙོད་གྱི་ཁ་ཐུག་ཡིན།

མཛའ་མོ་རག་ན་པ་མ་མེད་གོས་པའི་གནས་ཚུལ་ཞིག་དང་།	ངས་བྱེད་ལ་བཅད་པའི་ངང་བདེན་གྱི་ཁྱུན་ཐག་ཡིན།
སྒྲོ་མོ་ཐོབ་ན་རང་ལུས་མི་དགོས་པའི་འཆལ་སྒྱུད་དེ།	
ད་དུང་མི་གཤེས་ལས་བཀལ་བའི་བྱེད་སྒྲུང་ས་མང་པོ་མང་	གཞན་ལུལ་གྱི་དཀའ་སྤྱད་རི་རབ་ཀྱི་སྒྲིང་ཚད་ཡིན།
པོ་ཞིག་གིས།	གཞན་ལུལ་གྱི་མིག་རྩ་མཚོ་ཆེན་གྱི་ཟབ་ཚད་ཡིན།
གཙོ་བལ་གྱི་གོ་ཐོབ་ཡོངས་སུ་བརྒྱུས།	སྒྲིང་ག་གི་འཁུན་སྒྲུ་མཚོ་བའི་ཕྱ་ངན་འདིའི་འོག་ནས།
སྒྲན་ངག་འདི།	ན་ལུག་གིས་འཕག་འཆག་རྒྱག་དུས།
ངས་བྱེད་ལ་འཐག་པའི་བྱས་ཤེས་ཀྱི་སྒྲོ་མ་ཐག་ཡིན།	སྒྲན་ངག་འདི།
	ངས་བྱེད་ལ་བསྐྱབས་པའི་སེམས་གསའི་རིལ་བུ་ཡིན།
དངོས་དོན་སྒྲིང་ན་སྒྲིགས་མདེལ་གཏོད་པའི་བཅན་ཤེད་	
དེ་དང་།	སྒྲན་མོ་ཡིན་མིན་གྱི་སྒྲན་ངག་ཅིག
གནས་ལུགས་བཤད་ན་ཁུ་རྩེ་འཕྱར་བའི་སྒྲིང་རྟགས་དེ།	སེམས་ཚར་གྱི་འཕར་ཤུགས་ངག་པོ་ཞིག་དང་བསྐྱངས་ཏེ།
ད་དུང་སྒྱི་ཚོགས་གང་ཞིག་གི་བདེ་འཇགས་ལ་གཏོར་	ནོ་སྒྲིག་ཕྱ་མའི་ཆེ་མོ་ནས།
བཅོམ་ཁོན་བཏང་ནས།	འགོག་མེད་དུ་བཞུར་དུས།
རང་ཤིང་གྱི་ཁེ་ཕན་འབའ་ཞིག་ལ་ཏབ་ཐོབ་བྱེད་དུས།	སྒྲན་ངག་འདི།
སྒྲན་ངག་འདི།	ངས་བྱེད་ལ་ཕུལ་བའི་སྒྲིང་གཏམ་གྱི་ལེགས་སྒྲིས་ཡིན།

ཀུན་དགའ་དང་ཆེ་རིང་།

ཀུན་དགས་ལ་མཆན་དང་བཅས་“གེ་ཆེ་རིང་། མཆན་མོར་ཉི་མ་ག་རེ་བྱས་ནས་མ་ཤར་བ་རེད།”ཅེས་དྲིས།
 ཆེ་རིང་གིས་“ཉི་མ་ཤར་གྱི་ཡོད་རེད།”
 ཀུན་དགས་“རྩལ་མ་བཤད་དང་། འོ་ན། ང་ཚོས་མ་མཐོང་བ་ག་རེ་བྱས་པ་རེད།”
 “ཨ་ཅོ། ལྷན་ཀན། ཉག་ཁུང་ནང་ལ་ག་འདྲ་བྱས་ནས་མཐོང་ཐུབ་གྱི་རེད།”ཅེས་ཁྲིལ་དགོད་ཡིད་ཆེས་ས་
 པ་ཞིག་བྱས།

།པ་༥།རིག་པེ་པ་པ།ཧྲེ་ཚོ་༥།འཛིན་གྱི་གྲུ་པ།

གཟི་མིག་དགུ་པ།

རིག་པ།
ཁྱོད་ནི་རི་འདྲའི་བྱ་འཕགས་ཅན་གྱི་དངོས་པོ་ཞིག
ངས་དུས་ནམ་ཡང་བདག་དབང་བྱེད་འདོད་པའི་ལོངས་སྤྱོད་ཅིག
འོན་ཀྱང་ལས་དབང་གི་མཐུ་བཅན་པས།
རིག་གཞིས་རི་ཅམ་ཞེ་བར་གནས་ཀྱང་བར་རྒྱ་དེ་ཅམ་རིང་།
གལ་ཏེ་འཛིན་ཉེན་བྱེད་པོས་ཁྱོད་ལ་གོང་ཆད་ཅིག་བརྒྱབ་ན།
ངས་ཡོད་ཆད་ཀྱི་ཡོད་ཆད་མ་ཟད་མེད་པ་ནམས་ཀྱང་ཕུལ་ནས།
ཁྱོད་ཉིད་ལེན་འདོད་ལ་དམར་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་གསང་སྒྲུ་ནང་གཅེས་ཉར་བྱེད་འདོད།
ཡིད་འོང་མ།
དེས་ཁྱོད་ནི་སྒྲན་མཆོག་མ་ཞིག་ཀྱང་ལོས་ཡིན།
ལྷ་རྩེ་དག་གིས་རྩས་འཁྱུར་གྱི་སྒྲན་ལས།
ཆེས་ལྷག་པར་ཕན་པའི་སྒྲན་མཆོག་མ་ཁྱོད།
སྐད་ཅིག་ཅམ་རིག་པ་ལས་སེམས་ཀྱི་རྟ་པོར་ངལ་གསོ་ལྟར་ཞིང་།
ལུས་ཕུང་ཡོངས་ལ་བསེལ་བ་བྱིན།
མགོ་ནད་བྱང་དུ་བསྐྱར།
དེ་བས་ཆེས་ངོ་མཆར་བ་ཞིག་ལ་བདག་གི་སྒྲོག་ལུས་ཀྱི་སྤྱོད་པ་ཡང་།
རང་བཞིན་གྱིས་ཞི་བར་བྱས།
ད་དུང་ཡང་།
ཁེར་རྒྱུང་སེམས་ཀྱི་སྒྲོང་ཆ་དེ་ལས།
འོ་མཆོ་འབྱུང་བའི་འཆར་སྤང་ཞིག་ལྟར།
གང་ཤུར་གྱིས་མནར་བའི་དགུན་དུས་ཀྱི་སེམས་སྤོང་དེ་ལ།
རྫོད་འཇམ་ལྷན་པའི་འོད་སྤང་ཅིག་འཆར་བྱང་།
ད་དུང་མང་པོ་ཞིག
མང་པོ་ཞིག་འདིར་ཆོག་ཐོང་བརྒྱད་བརྗོད་ཀྱི་མི་ལངས།

བཙེ་ཆང་འདི་གཙང་བཞེས་གནོངས་དང་ཁྱེད་རང་གཏན་དུ་སྤྲིད།

བཟ་མིས་དོན་གྲུབ།

ཆར་བ་སེམ་སེམ་འདི་འབབ་དུས།
 ཁྱེད་རང་ཆར་གྱིས་བསྐྱོན་པར་སྐྱེག་དགོས་དོན་མེད།
 ཆར་ཐིགས་རེ་རེ་མགོ་ཐོག་ལ་བཞུར་དུས།
 ཁྱེད་གྱིས་ཀྱང་བསེལ་འཇམ་གྱི་བདེ་བཞིག་མྱོང་ཐུབ།
 སྤང་ཆར་འདི་ཁྱ་སེམ་མེར་འབབ་དུས།
 ཁྱེད་ཀྱང་འཇམ་ཅག་གེར་མལ་ལས་ཕྱིར་ཐོན་དང་།
 ངས་ཀྱང་ཁྱེད་ལ་དལ་པོར།
 ལམ་འགྲམ་གྱི་ཁང་སྤྲོས་དེར་བསྐྱེག་ནས།
 བཙེ་ཆང་ཞིག་གིས་ངོ་འཇམ་མེར་སྤྲིད་དུ་འཇུག་ངེས།
 ཉེ་འོད་དོན་མོ་འདི་འཆར་དུས།
 ཁྱེད་རང་ཉེ་འོད་གྱིས་འཆིག་པར་སྐྱེག་དགོས་དོན་མེད།
 འོད་ཐིགས་རེ་རེ་དཔལ་ལྷོང་ལ་ཐོག་དུས།
 ཁྱེད་གྱི་བཞིན་མདངས་ཀྱང་མོར་བུ་བཞིན་འོད་དུ་འཆར་ངེས།
 ཉེ་འོད་གྱིས་འཇིག་ཉེན་ཡོངས་སུ་བསལ་དུས།
 ཁྱེད་ཀྱང་འདྲམ་བག་གི་སྤང་ངོམ་ཞོར་ཕྱིར་ཐོབས་དང་།
 ངས་ཁྱེད་ལ་སྤྲོང་གཏམ་གྱི་གསལ་སྟོན་བཤམས་ཆོག་ལ།
 བཙེ་དུང་གི་མཆོད་ཆང་།
 མ་སྤྲིད་བར་དུ་སྤྲོད་ཆོག།
 དོན་ངོ་མར་གནས་འདི་ནས།
 ངས་ཁྱེད་རང་བདུད་ཅི་ལྟ་བུའི་བཙེ་ཆང་ཞིག་གིས་སྤྲིད་དུ་འཇུག་ན་འདོད་པས།
 ཁྱེད་གྱིས་ཀྱང་གཙང་བཞེས་གནོངས་དང་སྤྲོད་ཉེ་མ།



སྤང་ཆར་སེལ་མ་བབས་པས་སྤྲོད་དེ།

༡༩༩༡༠༩།

ཁྱེད་ཀྱི་ལུས་ལ་ཐུག་པའི་སྐད་ཀྱི་ལྷན་སྐྱེད་

བཟ་མིས། དཔུ་ལོག་དང་པོ།

དུས་ཚོད།
 མཐོ་བའི་དཔོན་པོས་བཅན་འཕྲོག་བྱེད་མི་ཐུབ།
 དམའ་བའི་སྤང་པོས་བརྟུ་བཅོམ་བྱེད་མི་ཐུབ།
 དུས་ཚོད་ལ་ཕྱོགས་ཞེན་དཔེན།
 དུས་ཚོད་ལ་རེ་སྒྲགས་དཔེན།
 དུས་ཚོད་ནི་ཉེ་ཆུ་མེད།
 དུས་ཚོད་ནི་གཡང་རོང་གི་སྐབ་ཆུ་བཞིན།
 བཞུར་ཆུན་གཏན་ནས་མི་ཆད།
 དུས་ཚོད་ཀྱི་འཁོར་ཆུན་ལོག་ན།
 ལས་དབང་གི་མཛའ་གྲོགས་མང་ལ།
 ལས་དབང་གི་བཀོད་སྒྲིག་མང་།
 ལས་དབང་གི་དཀའ་སྤྱད་མང་ལ།
 ལས་དབང་གི་དཔུང་འཛོམས་མང་།
 དཔུང་འཛོམས་ཀྱི་སྤྱབ་ཁ་ནས།
 ཡ་ཆུང་གི་སེམས་ལ་ན་བྱུག་གི་ཚོར་བས།
 ལྷ་ཆུང་གི་མིག་ལ་འཆིལ་ཞག་འཁྲིག་འཁྲིག
 མདོར་ན་ལས་དབང་གི་འཁོར་ཆུན་ལོག་ནས།
 བྱེད་དང་ང་གཉིས་དེ་ལྟར་བལ།
 འོན་ཀྱང་། རྩོམ་སྒྲིག་ལགས།
 སེམས་པ་མ་པམ།

སྤྱི་ཚུལ་མ་ཞུ།
 སྤྱི་ཚུལ་སྤྱི་ཚུལ་ཆེས་འདྲོན་པའི་མེད་དུང་ལས།
 ཆུ་ཆེས་བསྐྱེགས་པའི་མེད་དུང་བཞིན།
 ལྷ་མེད་ཀྱི་གྲུ་ཁ་གཏན་ནས་གཞིག་མི་རུང་།
 ཅིས་ཀྱང་བསྐྱོད་དགོས།
 ལུ་ཚོའི་མི་ཚོ་ནི།
 དུས་བཞིའི་འགྱུར་འགྲོས་ལོག་གི་ཆེ་ཤིང་ལྟར།
 དཔྱིད་དུས་སོན་ཤུགས་ཀྱི་ལོ་འདབ་ཆུས་ཤིང་།
 དཔྱར་དུས་མཛོམས་སྤྱད་གི་ཡིད་དབང་འཕྲོག
 འོན་ཀྱང་མི་རྟག་འཛིག་རྟེན་གོ་ལའི་ཡང་སྤྱིང་དུ།
 ཆུ་འབྲས་ཆོས་ཉིད་བསྐྱེད་པས།
 སྤྱི་ཚུལ་ཁར་མཛོམས་སྤྱད་ཉམས་ཏེ།
 འདབ་མ་ཆུང་གི་གཡོ་ཁ་ལྟར།
 དུས་ཀྱི་འཁོར་ཆུན་ཀྱི་ལྷུ་བ་ན།
 ཡང་བསྐྱར་འཇལ་བའི་སྐལ་བ་ཡོད།
 བདེ་མོ་བྱུང་།
 གངས་འདབ་ཀྱི་རི་བོར་ཆུང་ཆུང་།
 མི་ཡུལ་གྱི་ལྷ་ཡུལ་སྒྲོར་མོ།
 བོད་གངས་ཅན་ཕྱོགས་སུ།

ཆེད་སྒྲུབ་གི་ལམ་ཆ་ལྟོ།

བཟུ་སྟོ། དབུ་གོང་ལྟ་དང་པོ།

སེམས་པ་སྟོང་པ་ཞིག
 བཞིན་མདངས་སྟོང་པ་ཞིག
 མིག་གོང་བསྐྱོན་པ་ཞིག
 སམ་ཁ་ལྷེ་མོ་ཞིག
 ད་དུང་རེ་བ་མཐོ་བོ་ཞིག་ལ་དམ་དུ་འཁྱུད་ནས།
 ངས་རང་གི་སེམས་ལ་གྲུ་ཡངས་ཤིག་སྟོང་བ་ཆེད།
 སྒྲུབ་ཁྱེད་ལས་ཕྱི་རོལ་གྱི་འཇིག་རྟེན་ལ་ཅེར།
 རྒྱ་བཞེད་པ་ཐོན་དེ་ཉག་ཉག་ངའི་དྲ་མའི་ཐད་གར་ཤར།
 རྒྱ་བཟླ་རབ་རིབ་དེ་དྲང་མོར་ངའི་མིག་ཁར་འཆོར།
 སེམས་པ་སྟོང་པ་ཞིག་ལ།
 རྒྱ་བཟླ་རབ་རིབ་ལྱེས་ཉམས།
 ཁེར་རྒྱུང་གི་བྱ་མཁས་སྟོང་དཔེ་པའི་རྒྱ་བ།
 ང་ཡང་རྒྱ་བ་བཞིན།
 ཁེར་རྒྱུང་གི་ལོ་རྒྱུ་མ་ཞིག
 འདི་ལྟར་བསྐྱུལ་དགོས་ཆོ།
 རེ་བ་དེའང་ཆོག་སྟོང་ཅམ།
 བཟུ་སྟོང་དེར་རྒྱ་བ་དལ་གྱིས་བཞུད་ཟིན་ཡང་།
 ངའི་མི་ལམ་གྱི་ཞིང་ཁམས་ལ་གས་ཆག་ཤོར།
 མཚན་དགོང་དེ་འདི་ལྟར་སྟོང་ལྟོང་ལྟོང་།
 རྒྱ་བ་བཞུད་པའི་མཚན་དགུང་དེར།
 ང་སྒྲུག་རུམ་དུ་ལྷུང་བས་སྟོང་མ་བཞིན་
 འཇིགས་སྒྲུག་དང་སྟོང་གུང་ངང་བསྐྱུལ་དགོས་ལྟོང་།
 མཚན་མོ་དེར་ན་ལྷུག་ད་ཅང་ཆེ་བས་
 དཔེ་སྟོང་ལྟོང་ལྟོང་གི་ཕྱི་ལྷུག་སྟོང་ལྟོང་ལྟོང་ལྟོང་།



ང་ཚོས།

ཐོད་ཁམས་སྦྱི་རྒྱ་མདོར་ས་ཡོམ་གྱི་གོད་ཆག་ཁྲོད་རྒྱུན་འདས་སྤྱི་
རྒྱུན་བ་མས་སྦྱོན་གོར་བ་དེ་བཞིན་རྒྱལ་ལུས་ག་ཁྲག་གཅིག་པའི་ཐོད་
རིགས་སྤྱུན་རྒྱ་ནམས་ལ་གདུང་སེམས་མཉམ་བསྐྱེད་ཀྱིས་སྤྱ་ངན་དང་
སྦྱོན་ལམ་འདེབས་བཞིན་མཆིས།

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥
 श्रीकृष्णार्पणं श्रीकृष्णसमर्पणम् ॥
 श्रीकृष्णाय नमः ॥

[illegible][illegible]

www.elsevier.com/locate/jmb

ལུ་མཁོ་ཡི་གུ་རྒྱུ་མཁོ་མེད་ཀྱི་གཏམ་ཅི་མེད་མེད་ཀྱི་པ་བྱུང་།
 ལུ་མཁོ་ཡི་གུ་རྒྱུ་མཁོ་མེད་ཀྱི་གཏམ་ཅི་མེད་པ་ལྟ་བུ་ལུ་བྱུང་།
 ལུ་མཁོ་ཡི་གུ་རྒྱུ་མཁོ་མེད་ཀྱི་གཏམ་ཅི་མེད་མེད་ཀྱི་པ་བྱུང་།

Varnai-Riglab

Students' Tibetan Journal
C.U.T.S
Samtse, Varanasi
(UP) 221 007 INDIA,
varanasi@tibtanjournal.com